N° 12 JUILLET / AOÛT 2013

marmiton

Le magazine de
www.marmiton.org

Glaces exquises
Avec ou sans sorbetière

Portfolio
Tomates, variez les couleurs et les plaisirs

Végétariens ?
Le plein d'idées pour se régaler sain et… gourmand !

PLUS DE 100 RECETTES

On mange DEHORS !
Recettes faciles pour les vacances

SPÉCIAL ORGANISATION
Buffets, pique-niques, oui mais sans prise de tête

SUISSE 7,40 FS • BELGIQUE 4,40 €
M 03063 - 12 - F: 3,90 € - RD
CANADA : 7,99 CAD

marmiton

Les Fromages de Suisse, révélateurs de sensations !

Le goût de l'authentique

SUISSE GARANTIE

Toute la passion des maîtres-fromagers, l'air pur des montagnes et… les vaches suisses rendent Les Fromages de Suisse incontournables sur vos plateaux. Leurs saveurs généreuses, leurs goûts inimitables, et la richesse de leurs arômes en font les délicieux partenaires de votre gourmandise et de votre génie en cuisine.

EMMENTALER SWITZERLAND
L'original suisse

LE GRUYÈRE® SWITZERLAND AOP

Appenzeller® SWITZERLAND

ROSSI conseil • RCS Paris B 422 496 018 • Crédit photo : Matthieu Cellard

Retrouvez + de 270 recettes sur le site www.fromagesdesuisse.com ou en flashant ici

Rejoignez-nous sur notre page Facebook

SWITZERLAND

Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.

www.fromagesdesuisse.com

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.

www.mangerbouger.fr

édito

Par Christophe Duhamel

ÉDITO ENSOLEILLÉ

Après un hiver qui a duré huit mois, on n'a qu'une envie : profiter à fond de l'été.

C'est facile, tant la nature nous couvre de bienfaits dès le mois de juillet… À commencer par les tomates dont c'est enfin la saison ! Non, pas les tomates dures, farineuses et souvent insipides que l'on peut acheter toute l'année, mais les tomates fruitées et parfumées, qui nous régalent crues, avec un peu de sel.

D'une manière générale, c'est la pleine saison des fruits et légumes. Le bon moment pour se régaler de recettes végétariennes qui ne manquent ni de caractère, ni de goût. Même les plus carnivores en voudront encore…

Autre plaisir, les boissons maison : smoothie, thé glacé, jus… Faites-les vous-même, c'est facile et c'est tellement meilleur… D'autant que maintenant arrivent les extracteurs de jus ! Nous vous les présentons.

S'il fait très, très chaud, rafraîchissons-nous avec quelques glaces et sorbets. Bien plus faciles à faire qu'il n'y paraît.

Incontournable, l'organisation d'un pique-nique ou d'un buffet, mais pas n'importe comment : facile, original et savoureux, rien que ça. Et si vous voulez vraiment vous rapprocher de la nature, goûtez les fleurs comestibles !

Et même si l'orage fait rage ou si l'on préfère son jardin ou sa salle à manger, il est facile de voyager avec nos recettes de vacances.

Vous rêvez d'évasion ? D'horizons lointains ? Nous vous emmenons en Argentine, à la découverte des spécialités de la pampa.

Le service, toujours le service (ou pas), c'est le thème du billet d'humeur de Claire, qui n'aime pas, mais alors pas du tout, qu'on gâche son repas. On la comprend !

Bonnes vacances et surtout… profitez bien de l'été !

marmiton

sommaire

8 **Portfolio**
Tomates, variez les couleurs et les plaisirs !

20 **Pratique**
10 idées de marinades

22 **Billet d'humeur**
Il suffit parfois d'un grain de sel...

24 **Tendance**
Le made in Bretagne

26 **Tendance bis**
Ice-cream addict

28 **À l'heure du goûter**
Avec ou sans sorbetière, glaces, sorbets et granités

36 **Je fais quoi avec ...**
Les fleurs de saison, je les mange !

38 **Tout, tout, tout sur...**
Le top des boissons maison à siroter pour l'été

Leffe® & FROMAGES À L'APÉRITIF. LE CHOIX DES SAVEURS.

LEFFE BLONDE
& fromage frais

LEFFE RUBY
& fromage de brebis

LEFFE RITUEL 9°
& Comté

LEFFE NECTAR
& Roquefort

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

marmiton

48 Dossier recettes
100 % végétarien, 100 % plaisir

69 Le chef marmitonne
Un clafoutis aux cerises express, un must de marmiton.org sublimé par le chef Gaëtan Gentil

72 Dossier recettes : cahier de vacances gourmand

- **74** La recette de couverture
- **76** 20 entrées
- **87** 20 plats à s'en lécher les doigts
- **103** 20 desserts tutti frutti

119 Petit manuel pratique
Pour organiser buffets et pique-niques (mais sans prise de tête)

128 Vu d'ailleurs
Don't cry for me Argentina…

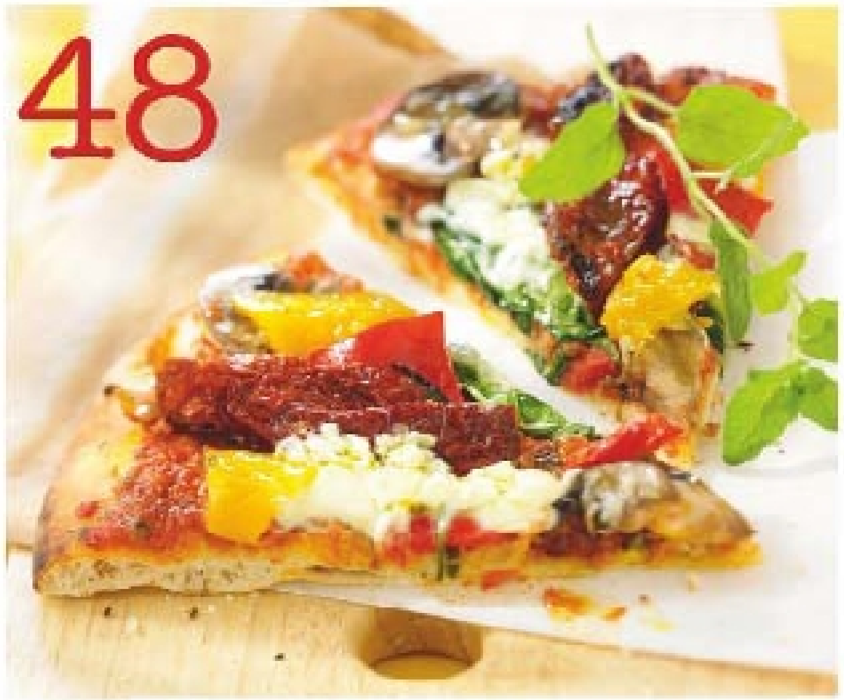
138 Demain dans ma cuisine…
Les nouvelles machines à jus

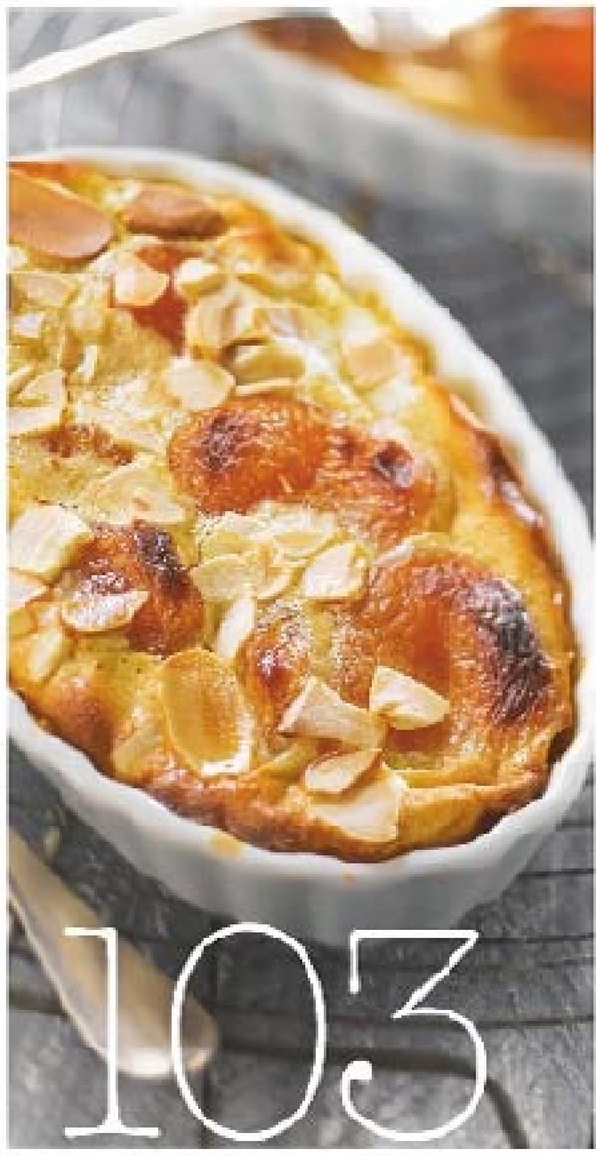
140 Recettes du portfolio

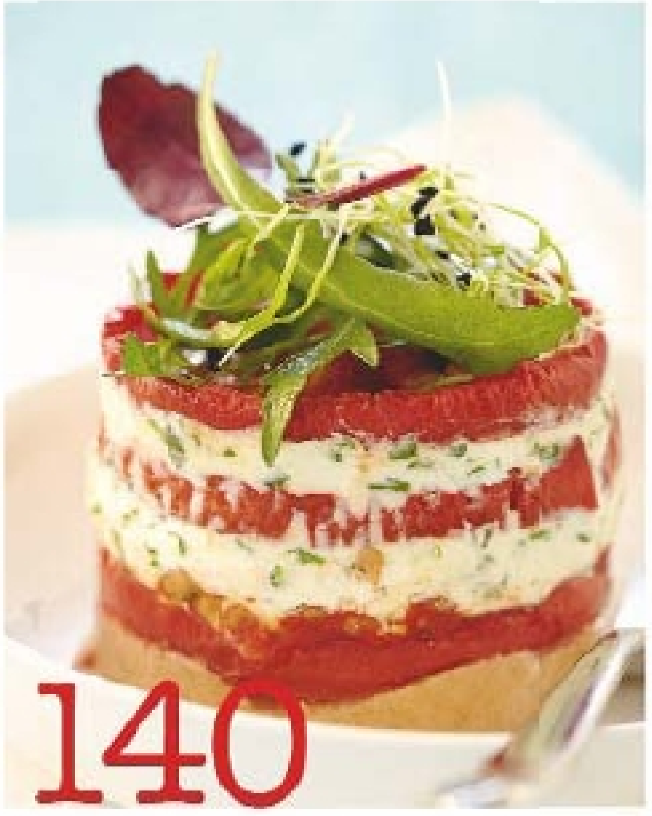
142 Index des recettes

144 Jamais sans…

Pour vous abonner, rendez-vous en page 68 et 118







Crédits photos
Couverture : Roulier/Turiot/Sucré Salé. P8-9 : Food & Drink/Sucré Salé. P10-11 : Mallet/De Laval/Fleurois/Hall/Thys/Supperdelux/Radvaner/Sucré Salé, Beerta /Kelly Marken/Isophoto/Fotolia. P12-13 : Chassenet/Lawton/Bichon/Sudres/Sucré Salé. P14-15 : Radvaner/Roulier Pardo/Sucré Salé. P16-18 : Nicoloso/Sucré Salé. P20 : Bono/Sucré Salé. P22 : Herrera/Thinkstock. P24-25 : art_of_sun/Fotolia. P28-29 : Viel/Lawton/Sucré Salé. P30-31 : Norris/Roulier/Turiot/Norris/Sucré Salé. P32-34 : Marina Hatzimichali, Radvaner/Sucré Salé. P36-37 : Ziga Rajic, Georges/Guedes/Sucré Salé. P38-39 : Lily/Fotolia. P40-41 : Viel/HerM/Roulier/Turiot/Thys/Supperdelux/Studio/Lawton/Sucré Salé. P42-43 : Sudres/Lawton/Food & Drink/Desgrieux/Sucré Salé. P44-45 : Lawton/Radvaner/Bagros/Thys/Supperdelux/Roche/Sucré Salé. P46 : Thys/Supperdelux/Food & Drink/Marielle/Sucré Salé. P48-49 : Roulier/Turiot/Radvaner/Leser/Cultura Creative/Sucré Salé, Marina Hatzimichali, Martin Poole/Digital Vision/Jupiterimages/Brand X Pictures/iStockphoto/Jupiterimages/Getty Images/Thinkstock. P50-51 : Rivière/Hall/Féréol/Sucré Salé. P52-53 : Marina Hatzimichali, Garcia/Viel/Sucré Salé. P56-57 : Sirois/Bagros/Roulier/Turiot/Sucré Salé. P58-59 : Bagros/Sucré Salé, Marina Hatzimichali. P62-63 : Marina Hatzimichali, Leser/Sucré Salé. P64-65 : Desgrieux/Sirois/Sucré Salé, Marina Hatzimichali, DR. P69-71 : Romain Benoit. P72-73 : Scusi/Fotolia. P74-75 : Roulier/Turiot/Sucré Salé, Ziga Rajic, Digital Vision/Thinkstock. P76-77 : Aubergine Studio/Bury/Sucré Salé, Marina Hatzimichali. P78-79 : Samama/Gellberger/Viel/Riou/Sucré Salé. P80-81 : Clément/Hammond/Roulier/Turiot/Sucré Salé, Marina Hatzimichali. P82-83 : Marina Hatzimichali. Bono/Sucré Salé. P84-85 : Nicoloso/Roulier/Turiot/Ruchaud/Sucré Salé. P86-87 : Nicoloso/Rivière/Sucré Salé. Scusi/Fotolia. P88-89 : Norris/Ruchaud/Radvaner/Sucré Salé. P90-91 : Viel/Sirois/Viel/Sucré Salé, Marina Hatzimichali. P92-93 : Darqué/Ruchaud/Sucré Salé. P94-95 : Muriot/Studio/De Laval/Roulier/Turiot/Sucré Salé. P96-97 : Radvaner/Roulier/Turiot/Sucré Salé. P98-99 : Thys/Supperdelux/Roche/Sucré Salé. P100-101 : Bagros/Roulier/Turiot/Sucré Salé. P102-103 : Norris/Sucré Salé, Scusi/Fotolia. P104-105 : Guedes/Studio/Radvaner/Sucré Salé. P106-107 : Studio/Castle/Aubergine Studio/Japy/Sucré Salé. P108-109 : Radvaner/Studio/Sucré Salé, Marina Hatzimichali. P110-111 : Thys/Supperdelux/Roulier/Turiot/Veigas/Sucré Salé. P112-113 : Roulier/Turiot/Bagros/Sucré Salé. P114-115 : Vaillant/Norris/Sucré Salé. P116 : Desgrieux/Sucré Salé, DR. P119-127 : Ziga Rajic. P128-129 : Forest Woodward/iStockphoto. P130-131 : Holger Mette/Dan Moore/iStockphoto, Herrera/iStockphoto/Creatas Images/Thinkstock. P132-133 : iStockphoto/Thinkstock, Dan Moore/Lya_Cattel/THEPALMER/iStockphoto. P134-135 : Jack Hollingsworth/Photodisc/Thinkstock, Cultura Creative/Bagros/Sucré Salé, Norberto Mario Lauria/iStockphoto. P136 : Radvaner/Lawton/Sucré Salé. P140-141 : Nicoloso/Sucré Salé. P146 : Florisens, Paysan Breton, Orinel, Mercure de France, iStockphoto/Thinkstock, Zbigniew Kosmal/Tasnka2000/Gavran333/Fotolia.

« JE NE SUIS PAS DOTÉE DE SIX BRAS
ET NE SAIS PAS MARCHER SUR L'EAU,
ET POURTANT, JE FAIS MES CONSERVES MOI-MÊME. »

Julie, éditrice et maman à plein temps

Les bocaux Le Parfait sont fabriqués en France depuis 1930.

C'est la saison des cerises !

Vous aussi, réalisez sans attendre votre confiture de cerises.
Des cerises bien mûres, une gousse de vanille,
quelques grammes de sucre et votre envie fera le reste.

Retrouvez recettes et conseils sur leparfait.fr

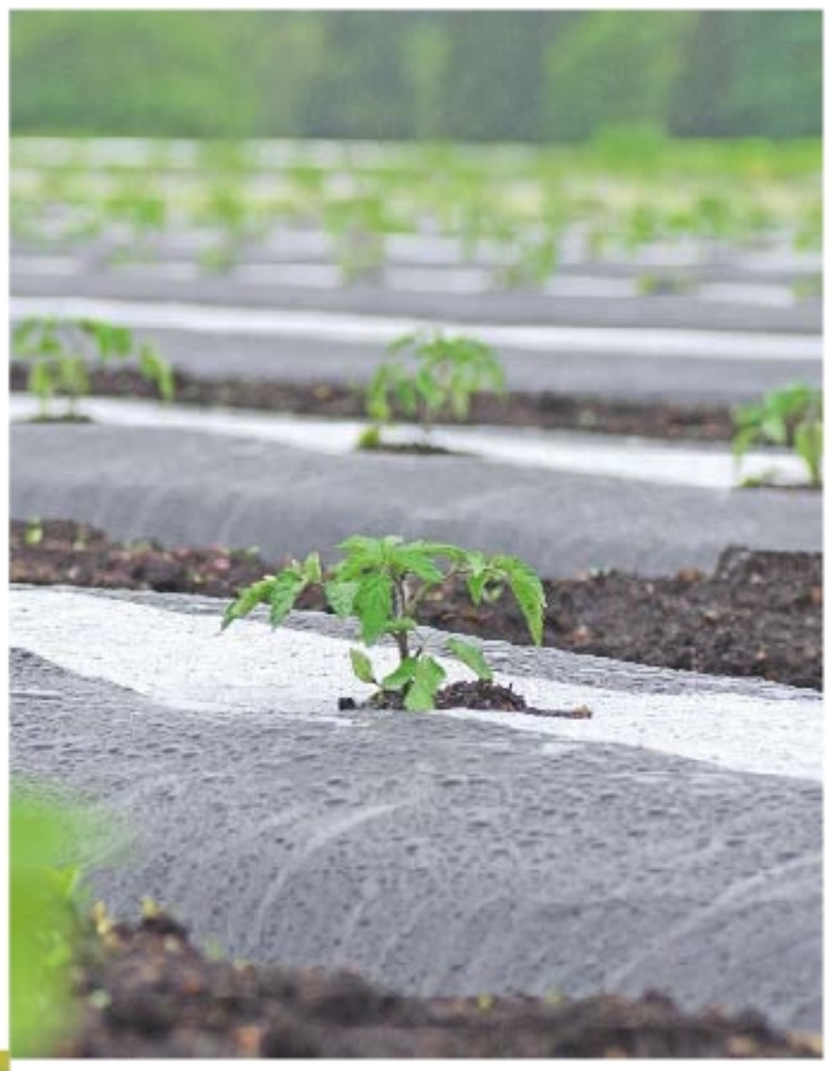
Le Parfait

Pour conserver tout simpleme

TOMATES, variez les plaisirs !

À travers le monde se cultive un nombre impressionnant de variétés de tomates, 12 000 environ. Avec chacune leur spécificité qui les rend unique : rayée, verte, blanche, rondelette ou allongée. La tomate peut être de toutes les occasions, tous les repas. Pour l'aider, les saveurs se différencient, bien sûr, mais aussi les textures, avec du croquant ou du fondant pour convenir à chaque plat. Que la (re)découverte de la tomate commence ! Par Julien Trubert

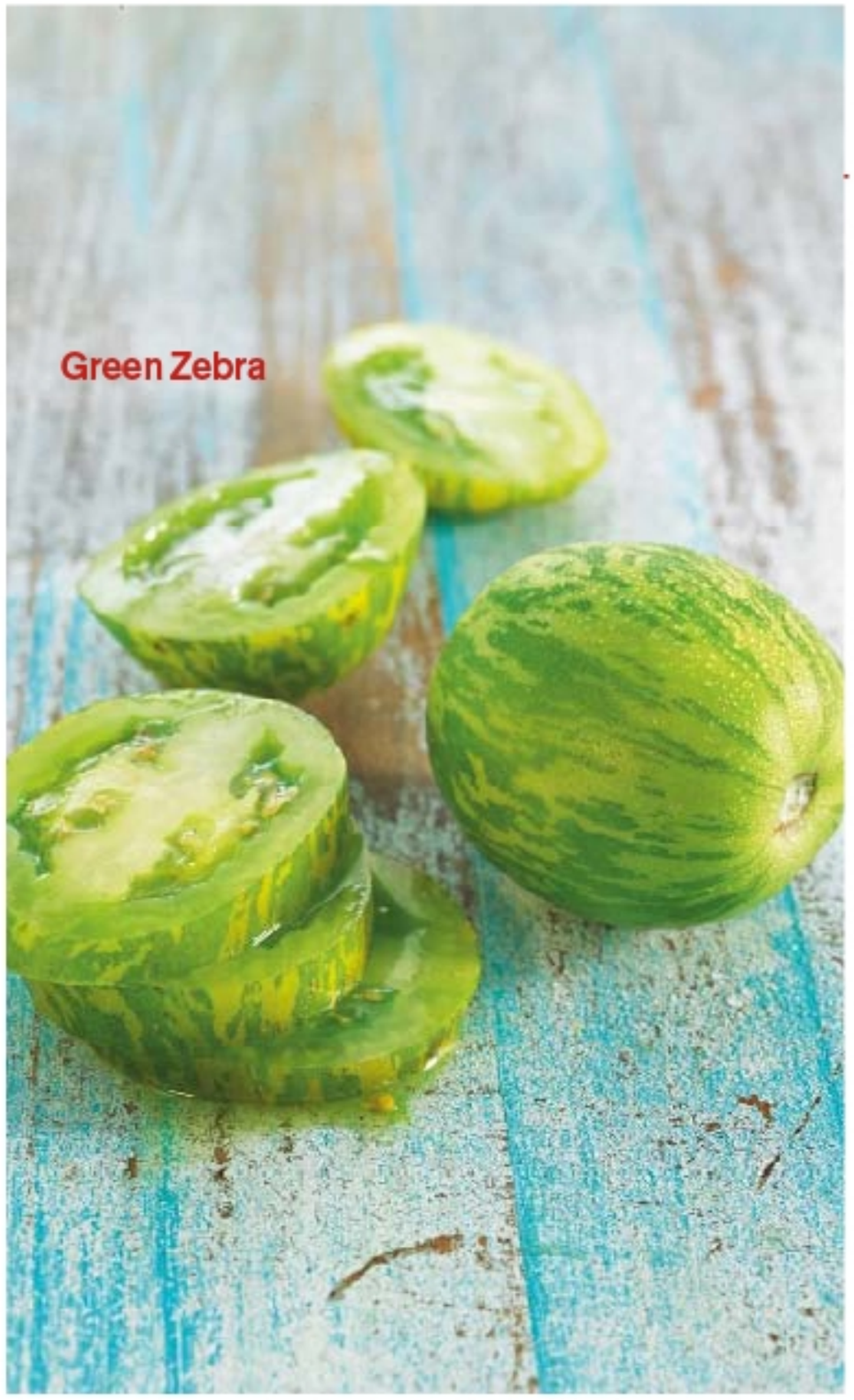
90 % des tomates sont cultivées sous serre. Les intempéries et le froid printaniers n'ont donc pas perturbé les productions. Mais les gourmands, ont boudé le produit durant ce printemps pluvieux. D'où une baisse de prix au kilo.

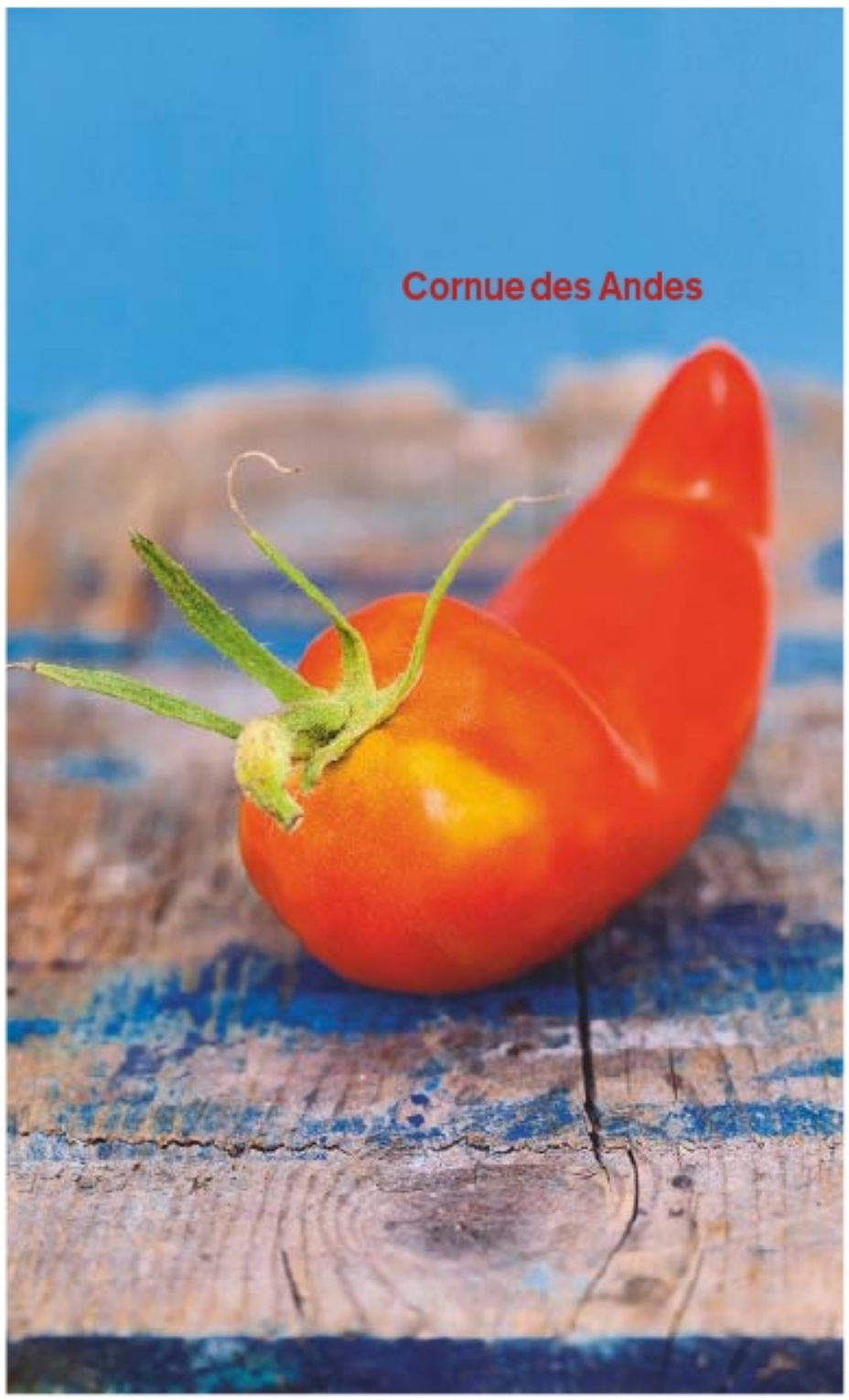


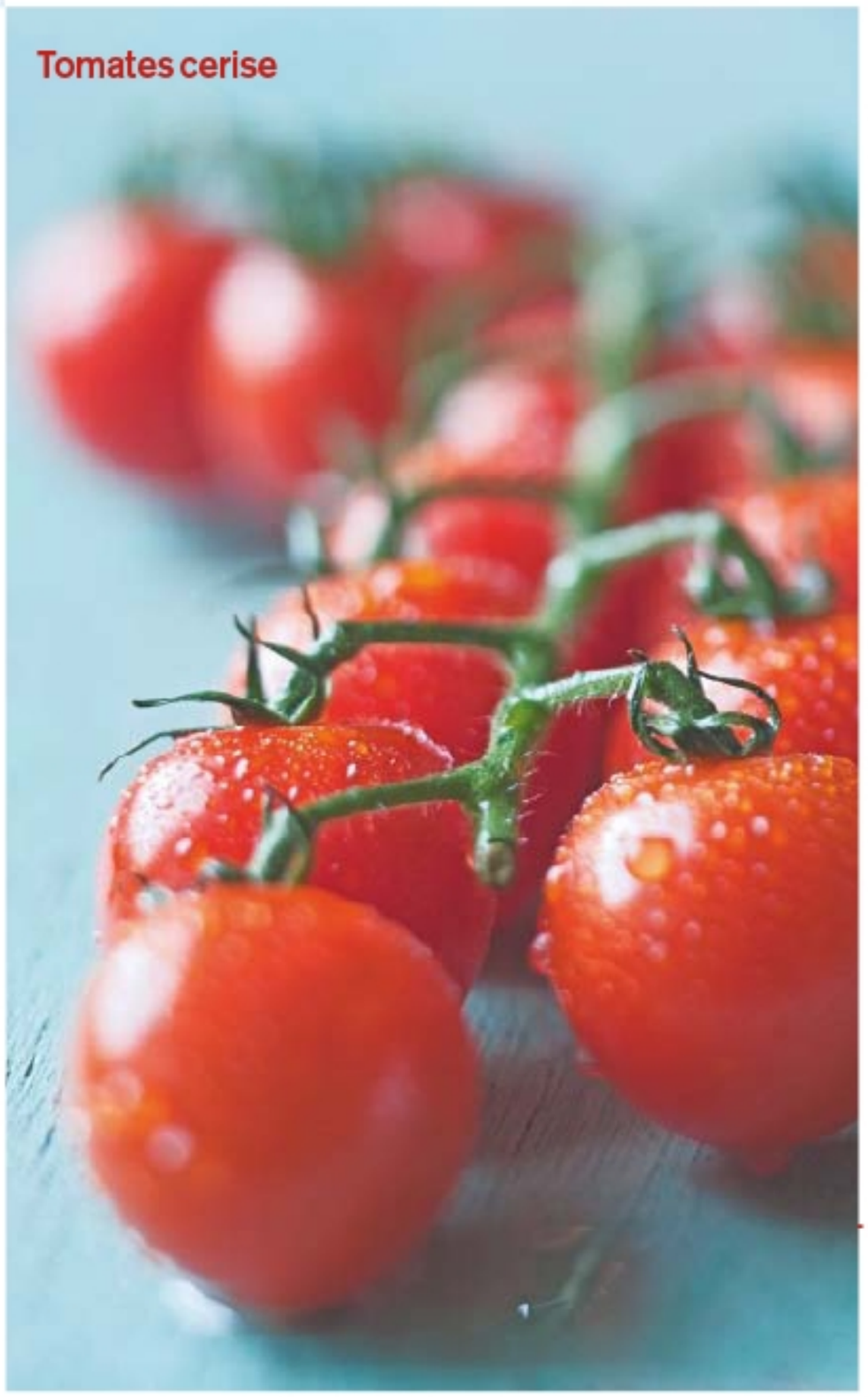
La tomate pousse très facilement mais craint les changements de température. La culture en serre a donc remplacé les méthodes d'autrefois. Reine du soleil, on l'imagine venant du Sud, et c'est pourtant la Bretagne qui en produit le plus chaque année (140 000 tonnes). Une simple variation de sol a des conséquences sur la récolte. Ainsi, une terre légère donne des tomates en tout début de saison, alors qu'un sol lourd annonce une arrivée tardive sur les étals. Les plants taillés, contrôlés, protégés par de bons insectes (coccinelles, bourdons…) profitent d'une grande attention. Les producteurs développent même la culture hors-sol pour limiter les maladies et gâter la tomate. Avec ses 14 kilos annuels dégustés par habitant, elle conserve haut la main son titre de légume le plus consommé en France.

Ah, le beau légume ! Ou plutôt le beau fruit ? Car deux visions de la tomate s'affrontent depuis des siècles avec, d'un côté les horticulteurs qui défendent la thèse du légume, de l'autre les botanistes qui sont persuadés d'avoir affaire à un fruit. Peu importe, du moment que le goût est là !

Cœur-de-bœuf


Green Zebra


Cornue des Andes


Tomates cerise

QUATRE VARIÉTÉS, QUATRE CARACTÈRES

• **Cœur-de-bœuf :** italienne, sa robustesse contraste avec la finesse de sa peau. Son beau gabarit ne la surcharge pas pour autant de graines. On mise donc sur des ratatouilles, salades ou en préparation farcie.
Saison : mi-juillet à fin août.

• **Green Zebra :** la belle Américaine (du Nord) a vu le jour dans les années 80, après des décennies de mariages entre diverses variétés. Sa peau fait fureur dans des versions crues comme confites, pour diminuer sa fermeté.
Saison : mi-juillet à mi-octobre.

• **Cornue des Andes :** sa forme de piment, reconnaissable au premier regard, révèle une peau fine, une chair riche en goût, de surcroît avec peu de pépins. Si elle ne perd pas son allure à la cuisson, se farcissant très facilement, elle se transforme aussi en de savoureux coulis.
Saison : juillet à octobre.

• **Tomates cerise :** ressemblant étrangement à la variété mexicaine qui a donné naissance à la famille des tomates, cette variété a été recréée par les producteurs dans la perspective d'égayer les apéritifs.
Saison : mars à septembre.

Un bocal de tomates séchées maison… Promesse de saveurs pour l'hiver !

Antipasti de choix, les tomates séchées ont une recette simple. Ébouillantées puis coupées, elles n'ont qu'à filer au four à 150 °C (th. 3) pour 3 heures, ou presque. Nappé ensuite d'huile d'olive, d'ail, de thym… l'ensemble patiente quelques jours dans un bocal.

Les gaspachos prennent les couleurs de chaque variété de tomate

Tatin de tomate au romarin

La sélection de l'équipe Marmiton

Version gratinée ou fraîcheur

Petit cheesecake tomate et fromage de chèvre

Salade de tomate

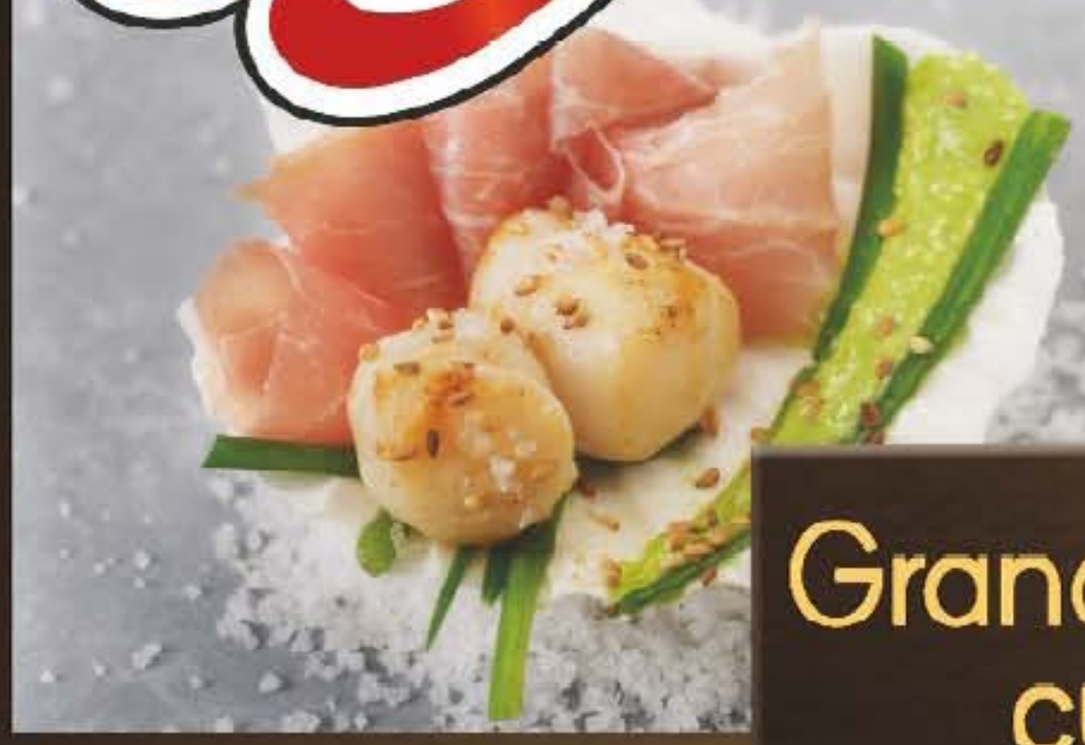
Bloody Mary

Tomates séchées

Tomates farcies

Retrouvez ces 6 recettes
pages 140 et 141.

Aoste



Grand concours culinaire

Tout l'été, 10 blogueurs reconnus vous proposent des recettes inédites et gourmandes avec le jambon cru Aoste

www.aoste.fr

Votez maintenant pour vos recettes préférées et tentez de gagner plus de 4000€* de cadeaux !

* voir modalités sur le site.

KENWOOD

* visuel non contractuel

Pour votre santé, partiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

10 idées de marinades

C'est en exclusivité que l'équipe de Marmiton est heureuse de vous annoncer que le « must have » de l'été 2013 est… la MARINADE. Facile à préparer, elle s'accommode à toutes vos envies. Variable à l'infini, elle parfume, attendrit, précuit tout ce qui passe. Cet été, la recette sera marinée ou ne sera pas… Par Claire Debruille

Marinade	Qu'est-ce que je mets dedans ?	Avec quoi ?	Idées de recettes
Au yaourt	Yaourt + citron + épices	Agneau ou poulet, pour une viande ultra moelleuse	• Brochettes d'agneau marinées au yaourt épicé • Poulet tandoori rouge • Poulet grillé mariné au yaourt
À la sauce soja	Sauce soja + ail + huile (et éventuellement du miel et/ou des épices)	Toutes les viandes avant de passer sur le gril	• Marinade au soja pour toutes viandes • Travers de porc caramélisés
Au citron	Citron jaune ou vert + épices et/ou herbes + huile d'olive	Poissons, pour préparation crue ou à cuire	• Poisson mariné à la mexicaine • Saumon cru mariné à la menthe
Au cola	Cola + soja (et éventuellement miel et/ou épices)	Volailles, porc ou veau	• Marinade au cola pour barbecue
Au lait de coco	Lait de coco + aromates	Produits de la mer, volailles	• Sashimis de poisson à la tahitienne • Brochettes de poulet mariné au lait de coco
À l'huile d'olive	Huile d'olive + herbes et aromates	Légumes, fromages frais, poissons, champignons	• Marinade magique (pour poissons) • Champignons marinés à l'estragon, thym et citron • Chèvres marinés à l'huile et aux aromates
Aux herbes et/ou aux épices	Herbes et/ou épices	Tous les ingrédients	• Saumon cru mariné gravlax • Salade de melon au basilic et fruits rouges • Brie grillé mariné
Au vinaigre	Yaourt + citron + épices	Produits de la mer, légumes, gingembre	• Gingembre mariné • Sardines à l'escabèche • Courgettes frites marinées à l'italienne
À l'alcool	Pastis ou vodka, cidre ou vin	Les poissons avec les alcools blancs et anisés Les gibiers ou les fruits, voire les fromages, avec le vin	• Saumon mariné à la vodka • Camembert mariné au cidre • Marinade au pastis pour les moules • Poires pochées au vin blanc et aux épices
Aux eaux parfumées	Thé, sirop ou eau florale + sucre + épices	Fruits	• Salade de fruits à la fleur d'oranger • Salade de fruits au thé et au miel

Retrouvez ces recettes sur le site **Marmiton.org**

Paris ➡ Avignon en 20 minutes

avec le Champignon de Paris

Aujourd'hui avec le CHAMPIGNON DE PARIS : la tarte provençale.

Quelques minutes suffisent pour préparer chaque jour une nouvelle recette avec le Champignon de Paris. Qu'il soit frais, surgelé ou en conserve, qu'il soit cuit, cru, chaud ou froid, il se prête aux recettes les plus savoureuses. Le plus simplement du monde, le Champignon de Paris s'invite à votre table pour varier les plaisirs.

Le CHAMPIGNON DE PARIS. Le légume qui a tout bon.

Retrouvez toutes les idées recettes sur www.champignonidee.fr

CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE LA FRANCE.

ANICC
ASSOCIATION NATIONALE INTERPROFESSIONNELLE DU CHAMPIGNON DE COUCHE

FranceAgriM

Billet d'humeur
par Claire Debruille

Il suffit parfois d'un grain de sel…

Tout avait pourtant bien commencé… Une belle soirée en charmante compagnie, un restaurant à la carte très alléchante, un décor simple et cosy et un début de repas très réussi. Les lasagnes froides au tourteau et aux herbes étaient absolument exquises. Cette soirée s'annonçait d'autant plus parfaite que mon plat arrivait dans les mains d'un serveur marchant d'un pas décidé. Mes narines frémissaient déjà, prêtes à humer les divins effluves de mon gigot d'agneau… Je le voyais déjà sorti de la cuisine et s'approcher pas après pas. Comme vous êtes probablement aussi gourmands que moi, vous devez déjà vous imaginer dans quel état j'étais : fébrile, l'eau à la bouche, les papilles en émoi… jusqu'à ce qu'elles subissent une agression. Alors que je humais mon assiette à plein poumons, c'est une odeur terriblement chimique et particulièrement entêtante qui a envahi mon nez ! Le gang des nettoyeurs compulsifs venait de sévir juste à côté de moi, aspergeant abondamment la table voisine, désertée par ses convives repus, d'un spray anti-bactéries, anti-saletés, anti-appétit, anti-tout. Bref, la table immaculée étincelait à nouveau, mais mon repas, lui, était gâché.

Ne vous méprenez pas, je n'ai rien contre ce gang des nettoyeurs compulsifs de tables, mais s'il pouvait agir avec plus de discrétion ou après le service, ce serait soutenir les cuistots qui ont passé du temps à me préparer un bon petit plat pour que je m'en régale. Car, au vu de ce que mes naseaux viennent de subir, je n'apprécie plus vraiment mon agneau à sa juste valeur.

Parfois, on peut échapper au spray, et j'en suis ravie. Encore faut-il que la personne prenne soin de la lavette qu'il utilise pour nettoyer : si une odeur pestilentielle s'en échappe, je vous le donne en mille, elle reste sur la table. Quant aux lavettes trouées « millésimées », personnellement, je préfère ne pas les voir…

Idem pour la vaisselle ébréchée, j'ai la même à la maison (maladroite, moi ?). Et j'avoue que, lorsque je vais au restaurant, je préfère qu'elle ne s'invite pas à ma table.

Je pourrais aussi vous parler du serveur ou de la serveuse limite aimable, ou qui a décidé que la semoule servie avec les légumes au bouillon suffisant largement – selon lui ou elle – à boire le liquide, non, vous n'avez pas besoin d'une cuillère pour ingurgiter ledit bouillon ! Et si je n'ai pas envie de mouiller ma semoule, c'est encore mon droit !? Je sais qu'il n'est pas facile d'avoir affaire à des clients éternellement insatisfaits, et qu'il est rageant de répéter cent fois par jour la même chose avec le sourire, mais moi je ne suis là que pour un temps et j'ai envie que vous me donniez envie de revenir.

Car oui, j'adore aller au restaurant, y découvrir les recettes créées par les chefs, m'y régaler chaque jour (là je rêve), y vivre une expérience unique…

Il suffit parfois d'un grain de sel pour gripper l'engrenage… Alors que moi, le sel, je le préfère dans mon assiette, pas vous ?

À très bientôt, au resto !

Le Guérandais

... chaque jour à l'origine
de vos plus belles saveurs

MILLÉNAIRE
Sel de Guérande
Gris Tradition
RÉCOLTÉ À LA MAIN
SEL MARIN MOULU
Le Guérandais
COOPÉRATIVE DE PRODUCTEURS

HAVAS 360 - RCS NANTERRE 780 143 707 - CRÉDIT PHOTO : STEVEN CAMUS

Le Guérandais
RÉCOLTÉ À LA MAIN

Retrouvez nos recettes sur **www.leguerandais.com**

La tendance du moment

Intouchable. Cette glace-là vient du seul caramélier au monde, Henri Leroux. Un chocolatier à l'origine, qui en 1977 crée sa propre maison de confiseries à Quiberon. C'est là qu'il met au point la recette du caramel au beurre salé C.B.S, connue aujourd'hui dans le monde entier. Si la maison a depuis été rachetée par les Japonais, le caramel reste fabriqué à Landevant et se décline pour l'été en glaces. Packaging chic et drapeau breton discrètement apposé, en version caramel au beurre salé crémeux aux doux éclats de caramel, elle est absolument addictive. Existe aussi sorbet cacao, diable rose et yuzu macha. **5,50 € (140 ml), Henri Le Roux. www.chocolatsleroux.com**

Le made in Bretagne

Homard breton, caramel au beurre salé, kouign-amann, galette bretonne, andouille de Guémené… la liste des spécialités gastronomiques bretonnes est longue. Et bonne ! Pour une première initiation aux petits trésors de la cuisine breizh, nous avons déniché pour vous les produits cultes et insolites du moment.

Par Alexis Chenu

Piège à gourmands. Le Salidou, c'est la pâte à tartiner emblématique de la Bretagne. Un produit culte, décliné aujourd'hui en coulis pour parfumer glaces, tartes, crêpes ou gaufres, et fabriqué artisanalement à Quiberon. Une recette au beurre frais et sel de Guérande qui risque d'atomiser tous vos invités à l'heure du goûter. **Coulis de Salidou, 6,50 € (320 g), La Maison d'Armorine au Lafayette Gourmet.**

Du vintage ! L'histoire de la Mère Poulard, c'est celle d'Annette, une cuisinière du Mont-Saint-Michel devenue célèbre grâce aux 700 recettes de cuisine créées au cours de sa longue carrière et qui lui valurent le titre de « Mère ». Outre les galettes au caramel, l'un des produits stars de la maison, on a craqué sur les cookies aux fruits rouges présentés dans un coffret collector au look vintage. **Cookies fruits rouges, 12,80 € (400 g), La Mère Poulard. www.biscuiterie-mere-poulard.fr**

Boisson culte. C'est le leader du marché du cidre breton en France. Créée en 1923, la maison de cidre fondée par Louis Raison commercialise ses premières bouteilles dans les années 50, d'abord sous le nom de Doma (diminutif de Domagné, ville où est située la cidrerie) puis de Loïc Raison, prénom du fils de Louis Raison. Pour les 90 ans de la marque, une bouteille en édition limitée vient de sortir, reprenant les codes du drapeau breton en mode graphique chic. **Brut et doux, 1,30 €, Loïc Raison. En exclusivité chez Monoprix.**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération

Coup de cœur

Parfumée.

C'est sur l'île de Groix que vient d'être inventée la première huile de homard. Mise au point par la conserverie Groix & Nature, elle est élaborée à partir de homard breton, d'huile de pépins de raisin et d'aromates. Une aide culinaire délicate, très parfumée et parfaite pour assaisonner subtilement pâtes, salades fraîches. fruits de mer, carpaccio de saint-jacques, sushis ou tartares.

Huile de homard, 18,95 € (250 ml) www.bienmanger.com

Soyons régressifs !

Si la recette est nantaise (le gâteau a été inventé par Louis Lefèvre-Utile en 1886), les petits-beurre revisités par la marque d'épicerie Éric Bur sont à se damner. Fabriquée en Bretagne, la version au sel de Guérande talonnée chocolat noir sublime un produit culte en lui donnant une vraie touche de gourmandise. Biscuit idéal à la pause thé, le matin avec un bon café et pour toutes les séances de grignotage de la journée.

Mini Petit Beurre Éric Bur, 6,38 €, www.lesbonsproduits-dumonde.com

Pour l'amour du beurre...

Direction Quimper et la Cornouaille avec ces minibeurriers tout droit sortis de la laiterie Le Gall. Fabriqués à partir de crèmes fraîches sélectionnées, réalisés à l'ancienne dans une baratte tonneau (méthode artisanale) après plus de 12 heures de maturation de crème, ces beurres naturels, sans colorant ni conservateur, s'associent au sel de Guérande pour un goût authentique. L'écrin noir et or qui habille chaque portion est la bonne idée du moment.

Minibeurriers, 1,69 € (5 x 25 g), Le Gall. (En GMS)

Saint-Malo forever.

La recette n'est pas nouvelle, et remonte aux années 50. Fondée à Saint-Malo par Raymond Gizard, l'inventeur de la crème dessert Mont Blanc, la laiterie Malo sort ses premiers yaourts emprésurés (meilleurs pour la digestion) dans des pots en carton, saveurs caramel et chocolat. Parfums noix de coco, vanille, citron, framboise et fraise.

1,95 € (4 x 125 g), Malo. (En GMS)

Authenticité.

On adore le packaging drôle et graphique de cette soupe de poissons, une préparation concentrée gourmande où il suffit d'ajouter deux tiers de boîte d'eau en la réchauffant. Un produit 100 % made in Bretagne, sorti d'une conserverie familiale de 80 ans d'âge, dont le succès s'est d'abord fait en vente par correspondance.

Soupe de poissons, 6,35 € (850 ml), Conserverie la Belle-Iloise. www.bienmanger.com

Breizh touch.

La Mutine amandine, jamais entendu parler ? Spécialité bretonne depuis 40 ans, cette confiture a été réalisée à Orgères, dans la ferme d'un maître confiturier de France. Confectionnée à base de poires acidulées, de crème au caramel au beurre salé et d'amandes grillées pour le croquant, la mutine se déguste comme un dessert, parfaite pour accompagner une glace à la vanille ou une gaufre cet été.

Mutine amandine, 8,20 € (230 g), www.3envies.com

À l'ancienne.

La Quiberonnaise est une institution en Bretagne. Une conserverie de poissons spécialisée dans les sardines et installée sur le port de pêche de la presqu'île de Quiberon. Son produit star : les sardines fraîches à l'ancienne, toutes millésimées (fabriquées dans l'année avec la pêche de la saison) et qui, comme le bon vin, se bonifient avec l'âge (jusqu'à 5 ans). Version préférée des Bretons, les sardines à l'huile d'arachide subliment les apéros.

9,50 € (5 boîtes) La Quiberonnaise. www.laquiberonnaise.fr

La tendance du moment

C'est tendance. C'est la glace la plus light du marché. Avec 0 % de matière grasse, le Frozen yogurt (yaourt glacé) réussit le défi impossible : manger sans culpabiliser. Enseigne chouchou des Parisiennes, It Mylk s'est spécialisé depuis 3 ans sur le créneau et vient juste de lancer sa première collection de glaces au yaourt en pot. Packaging ultra chic, saveurs nature (la meilleure), framboise ou caramel, tout y est.

Frozen Yogurt, 4,20 € (160 ml) et 10 € (500 ml), It Mylk (Galeries Lafayette, Monoprix et dans les magasins It Mylk). www.itmylk.fr

Le goût des autres. Étonnants et décalés, voilà le parti pris des parfums de la marque Glazed. Après les premiers pots saveurs vanille graine de chanvre, orange Campari vinaigre balsamique, et sorbet chocolat gingembre wasabi, la marque parisienne signe, en clin d'œil au cinéma, une nouvelle collection complètement… givrée. A tester : Poulpe Fiction, première glace toute noire à l'encre de seiche, Basilic Instinct, au basilic et vodka, et la plus glamour, Red Carpet, à l'orange sanguine et shiso rouge.

Glazed, 6 € (140 ml). Points de vente : www.glaces-glazed.com

Ice-cream addict

6 litres par an, c'est la consommation moyenne des Français (Planetoscope.fr). Un score ridicule comparé aux Américains et aux Néo-Zélandais qui absorbent plus de 20 litres de glace chaque année. Nouveaux parfums, accessoires et gadgets ciblés fait maison, Marmiton vous sert un concentré des immanquables de l'été.

Par Alexis Chenu

La bonne astuce. On connaît tous la cuillère classique à boule, voici la version cylindrique pour créer des blocs de crème glacée décalés à empiler dans un cornet ou dans une coupelle en gaufre. C'est carrément simple : tournez, soulevez puis appuyez sur le bouton pour libérer la glace. Pas besoin d'attendre des heures avant que la glace ne fonde, cet objet brise la glace à peine sortie du congélo.

Cuillère à glace, 20 €, Ice Scream Collection sur www.cuisipro.com

Only for kids. Voici une bonne idée pour réussir un goûter cet été. Ces moules bâtonnets à glace en forme de fusée laissent apparaître à la fin de la dégustation un petit astronaute. Démoulage rapide, nettoyage directement au lave-vaisselle et certifié sans bisphénol A.

Ice Scream Molds, à partir de 14,90 € les 6, Cuisipro sur www.cuisipro.com

La machine à customiser. Conçue pour réaliser des sorbets purs fruits à partir de simples fruits surgelés, cette machine fabrique aussi les crèmes glacées correspondant aux goûts et à l'humeur du moment. Choisissez un parfum de glace (fraise, chocolat, vanille…), placez quelques boules dans Mix'n Twist puis customisez comme il vous plaît en ajoutant directement bonbons, noix, fruits, gâteaux… Comme Ben & Jerry's ou Häagen-Dazs, version fait maison.

Mix'n Twist FF420, 59,99 €, Siméo.

La sorbetière déco. Pas de révolution technique pour ce nouveau modèle de sorbetière mais des courbes féminines, un ton crème et doré chic à souhait, l'idéal pour glamouriser votre cuisine. La machine prépare la glace en 30 minutes environ et permet de réaliser sorbets, yaourts et boissons glacées. **Sorbetière EZ 7402, 49,99 €, Séverin.**

C'est de la bombe ! Et voici la version haut de gamme de la sorbetière, dans un esprit design : une machine qui permet de réaliser en même temps deux glaces ou sorbets aux parfums différents. Le tout rapidement (30 minutes), en toute simplicité, et même avec un peu de créativité, l'accès rapide au couvercle permettant l'intégration facile de toppings. **Duo Cream, à partir de 129 €, Cuisinart.** www.cuisinart.fr

Tellement chic. Qui ne connaît pas le salon de thé Angelina manque quelque chose. Haut lieu des plaisirs gourmands parisiens, cantine préférée de Coco Chanel ou Marcel Proust, l'établissement, qui fête ses 110 ans cette année, crée pour Monoprix deux crèmes inspirées de ses desserts cultes. Notre préférée : la version glacée aux marrons, et ses éclats de meringue, inspirée du célèbre Mont-Blanc. **6,50 € (500 ml), Angelina pour Monoprix.**

La crème de la crème. On a beau dire, Häagen-Dazs reste l'une des meilleures crèmes glacées qui soient, et l'une des plus addictives aussi. Une marque culte, créée dans les années 60 aux États-Unis, dans le Bronx exactement, sans aucune origine scandinave (comme on pourrait le croire), et qui produit même ses crèmes en France, du côté d'Arras. Parmi les nouveautés de l'année : la recette banana split, banane chocolat et brownie, ou celle au chocolat fondant, deux tueries absolues. **Banana Split (500 ml) ou Secret Sensations (457 ml), 5,25 €, Häagen-Dazs. (En GMS)**

Home sweet home. Dans la tendance du fait-maison, ces moules à glace en silicone en forme de cornet vont vous simplifier la vie. Granité de pastèque, glace au sirop, sorbet à la pomme ou crème au chocolat, quelle que soit la recette glacée, le principe est enfantin : versez la préparation dans le moule, fermez avec le bouchon pour éviter les fuites, puis congelez ! **Moules à glace, à partir de 5,50 €, Lekué. www.lekue.fr (Points de vente : 01 40 13 01 23).**

Les glaces Trash Horror ! L'idée vient d'une agence de communication russe, Stoyn. Pour créer du buzz autour de ses soirées Ice-cream party, l'équipe de créatifs a imaginé une collection de vraies glaces à l'effigie de stars. Le Ché, Marilyn, Mickey ou Dark Vador à lécher, le succès a été total. Pour sa deuxième collection, ce sont les héros des films d'horreur des années 80 qui ont intéressé Stoyn. Chucky en version pomme-carotte, Freddy au parfum tomate et poivre, ou Jason de Vendredi 13 en goût cheesecake, ça fait forcément parler ! **www.stoyn.com**

Si l'été nous était conté, il ne serait que crèmes glacées, sorbets et granités… De plaisir ils nous feraient frissonner, à l'ombre d'un pin parasol, alors que la chaleur tant attendue endort paisiblement nos corps langoureusement allongés sur le transat. Munis de notre petite cuillère ou de l'incontournable cornet croustillant, nous n'aurions qu'un but: goûter tous les parfums ! Et si c'était possible ? Ne vous laissez pas raconter des histoires, écrivez-les en réalisant vos propres glaces, sorbets et granités. Avec ou sans sorbetière, contez l'histoire de la création glacée en imaginant vos propres parfums. C'est plus simple qu'il n'y paraît une fois que l'on sait que la base des glaces est la crème anglaise et qu'il ne faut pas autre chose que des fruits et du sucre pour réaliser sorbets et granités ! Le tube de l'été sera « sea, ice and sun » ! Par Claire Debruille

Sea, Ice and Sun

sans sorbetière

Granité aux fraises

POUR 6 PERSONNES
Préparation 10 minutes

- 400 g de fraises
- 1 citron
- 15 cl de sirop de sucre de canne

1 Lavez les fraises et équeutez-les. Mettez-les dans le bol du mixeur et réduisez-les en purée. Pressez le citron et versez le jus sur les fraises ainsi que le sirop de canne. Mélangez soigneusement puis versez la préparation dans un plat creux. **2** Glissez-le au congélateur et laissez prendre le granité pendant environ 4 heures en prenant soin de le remuer de temps en temps avec une fourchette afin qu'il durcisse en formant de petits cristaux. **3** Répartissez dans des coupes glacées, décorez d'une fraise entière et d'une galette sablée au beurre et servez sans attendre.

Sorbet facile tout fruit

sans sorbetière

POUR 4 PERSONNES **Préparation 20 minutes**

- 800 g de fruits
- 1 blanc d'œuf
- sucre

1 Pelez, dénoyautez et pressez les fruits, s'il s'agit de fruits à jus, sinon mixez finement la chair. **2** Mélangez la pulpe et le sucre selon la proportion 3 verres de pulpe de fruits pour 1 verre de sucre (pour le citron, faites moitié jus, moitié eau). Mélangez bien et placez le tout au congélateur pour la nuit (ou la journée).

3 Le lendemain, sortez la pulpe du congélateur, coupez-la grossièrement en morceaux et placez-la dans le mixeur. Ajoutez le blanc d'œuf et mixez. Ce n'est pas facile au début mais au bout de quelques minutes, le mélange devient onctueux et crémeux, il ne reste plus qu'à servir.

avec une sorbetière

RECETTE PROPOSÉE PAR EMMANUELLE62

Glace au chocolat noir

POUR 6 PERSONNES

Préparation 10 minutes

Cuisson 10 minutes

- 20 cl de crème liquide
- 20 cl de lait
- 3 jaunes d'œufs
- 150 g de chocolat noir en tablette
- 40 g de cassonade
- 1 c. à soupe de vanille liquide
- 1 c. à soupe de Maïzena

1 Dans une casserole faites chauffer doucement le lait, la crème liquide, le chocolat en morceaux et la cuillerée de vanille. **2** Dans un saladier, battez les jaunes d'œufs avec le sucre et la Maïzena et versez le chocolat fondu. Remettez le tout à feu doux et faites épaissir. **3** Laissez refroidir et versez dans un saladier, puis placez-le au réfrigérateur. Mettez ensuite le saladier au congélateur 30 minutes avant le passage en sorbetière.

avec une sorbetière

RECETTE PROPOSÉE PAR LUDI

Sorbet au basilic

POUR 4 PERSONNES

Préparation 15 minutes | Cuisson 5 minutes

- 2 citrons verts • 1 bouquet de basilic • 1 blanc d'œuf • 170 g de sucre fin

1 Portez à ébullition dans une casserole ½ litre d'eau avec le sucre. Laissez mijoter 5 minutes. Hors du feu, ajoutez le zeste des citrons verts et les feuilles de basilic. Couvrez et laissez infuser jusqu'à complet refroidissement.

2 Filtrez et ajoutez le jus de 1 des citrons verts, montez le blanc d'œuf en neige bien ferme et ajoutez progressivement le sirop. Pas de panique, le sirop ne s'incorpore pas entièrement ! Faites prendre en sorbetière.

Mon avis

Malheureusement je n'ai pas de sorbetière, j'ai donc versé la préparation dans un récipient hermétique et l'ai mis dans le congélateur. Après quelques heures, il faut passer le tout au mixeur jusqu'à obtention d'une consistance lisse et sans morceaux de glace. Et puis remettre au congélateur. Je l'ai mangé tel quel et c'est très rafraîchissant !

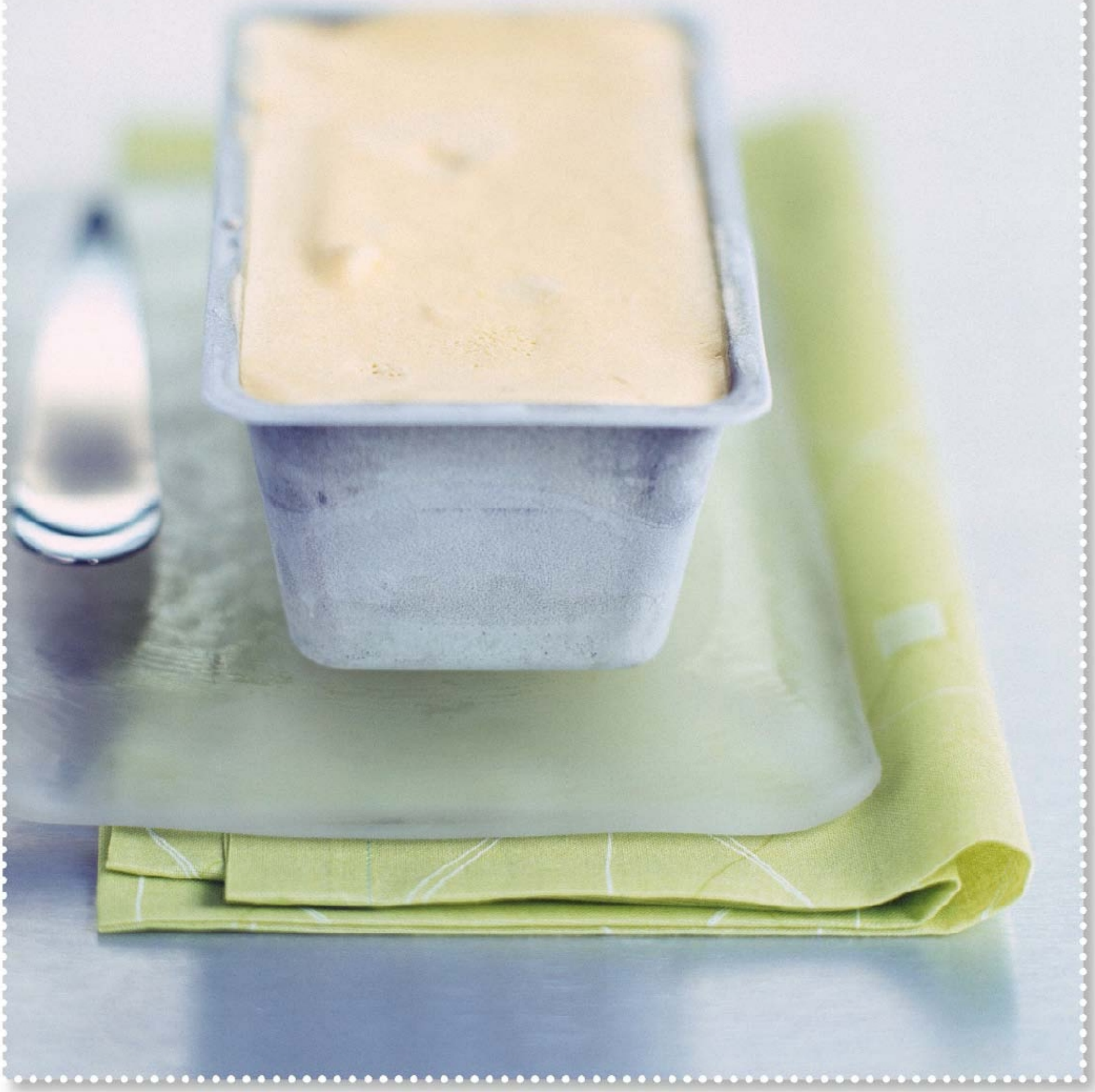
sans sorbetière

Glace meringuée

POUR 6 PERSONNES
Préparation 10 minutes

- 4 œufs de gros calibre
- 200 g de crème fraîche épaisse
- 4 grosses meringues ou 6 moyennes
- 30 g de sucre en poudre
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille
- caramel liquide

1 Montez les blancs en neige ferme. Dans un saladier, mélangez le sucre avec les jaunes d'œuf, la crème fraîche, l'extrait de vanille. Ajoutez les blancs en neige. Écrasez les meringues et parsemez-les dans la préparation. **2** Versez le caramel dans le fond d'un moule à glace puis ajoutez la préparation. Mettez au congélateur au moins 12 heures.



RECETTE PROPOSÉE PAR DIANE_4

Glace vanille et noix caramélisées

POUR 1 LITRE
PRÉPARATION 45 MINUTES
CUISSON 15 MINUTES

avec une sorbetière

Pour la glace :
- 50 cl de lait
- 6 jaunes d'œufs
- 25 cl de crème fraîche
- 200 g de sucre
- 1 gousse de vanille

Pour les noix :
- 2 bonnes poignées de noix concassées grossièrement
- 150 g de sucre
- 2 c. à soupe d'eau

1 Portez le lait et la crème fraîche à ébullition avec la moitié du sucre et la gousse de vanille. Ôtez du feu et couvrez 10 minutes. **2** Fouettez les jaunes d'œufs avec le reste du sucre jusqu'à blanchissement. **3** Faites bouillir à nouveau le lait. Versez-en un peu sur la préparation œufs sucre, et mélangez. Remettez le tout dans la casserole et mélangez. Pour voir si la crème est prise, celle-ci doit napper la spatule. Laissez refroidir. **4** Préparez les noix. Réalisez un caramel en mettant le sucre et l'eau dans une casserole. Ajoutez-y un peu de citron (quelques gouttes suffisent). Faites chauffer et laissez blondir. Lorsque le caramel est pris, versez les noix concassées dans la casserole, mélangez rapidement et étalez sur une surface plane qui résiste aux grosses chaleurs. Séparez les morceaux de noix s'ils sont collés, après refroidissement. **5** Versez la crème à la vanille dans la turbine ou dans la sorbetière. Au bout de 15 minutes, ajoutez-y les noix. À déguster dans les deux jours, sinon la glace durcit et perd son goût. Vous retrouverez des sensations comme avec les plus grandes marques !

Il est nécessaire d'utiliser une turbine à glace ou une sorbetière.

avec une sorbetière

Glace à la pêche

POUR 6 PERSONNES
Préparation 20 minutes

- 1,2 kg de pêches
- 1 citron
- 200 g de crème fraîche
- 2 blancs d'œuf
- 225 g de sucre
- 1 c. à soupe de kirsch

1 Pelez les pêches, ôtez les noyaux et mixez la pulpe. Mélangez-la à 125 g de sucre et le jus du citron. Ajoutez le kirsch. **2** Fouettez la crème en chantilly. Incorporez-la délicatement aux pêches. **3** Placez un saladier au bain-marie. Mettez-y les blancs d'œuf et le sucre restant et fouettez en neige ferme. Incorporez-les à la préparation et faites prendre le tout en sorbetière.

Gavottes® Paillettes

Eclats de Crêpe Dentelle

Tartelette en gelée de fraises

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Repos : 2 h
Cuisson : 25 min

Fond de tarte Gavottes :

- **80 g de Paillettes Gavottes ou 16 crêpes dentelle Gavottes,**
- 50 g de sucre de canne,
- 70 g de beurre ½ sel fondu,
- 70 g de farine de blé,
- 30 g d'amandes en poudre,
- 1 jaune d'œuf.

Préchauffer le four à 150 °C (th.5).

Gelée de fraises :

- 250 g de fraises,
- 5 cl d'eau,
- 2 feuilles de gélatine de 2 g,
- le jus d'1/2 citron,
- 2 cuil. à soupe de sucre de canne,
- 1 branche de feuille de menthe fraîche.

Fond de tarte Gavottes :

Dans un saladier, mélanger la poudre d'amandes, la farine et les Gavottes émiettées. Dans un second saladier, mélanger le sucre de canne et le jaune d'œuf. Le mélange doit blanchir. Ajouter le beurre fondu. Verser le mélange farine/Gavottes et mélanger. Disposer la préparation à base de Gavottes dans des moules à tartelettes. Disposer sur chaque fond de tartelette, un papier de cuisson et quelques billes en céramique. Enfourner 20 à 25 min. Au bout de 15 à 20 min, enlever les billes et le papier de cuisson et terminer la cuisson. Retirer du four, laisser totalement refroidir.

Gelée de fraises :

Équeuter et couper 200 g de fraises en petits morceaux. Les mixer avec 5 cl d'eau, le jus de citron et le sucre. Dans un bol, verser de l'eau froide, ajouter les feuilles de gélatine. Dans une casserole, verser le coulis de fraises, faire chauffer. Essorer les feuilles de gélatine et les ajouter hors du feu au coulis. Bien mélanger.

Verser le coulis sur le fond des tartelettes. Au moment de servir, ajouter les fraises restantes et décorer de feuilles de menthe. Servir frais.

Un brin de légèreté

Gavottes
Biscuiterie fine depuis 1920

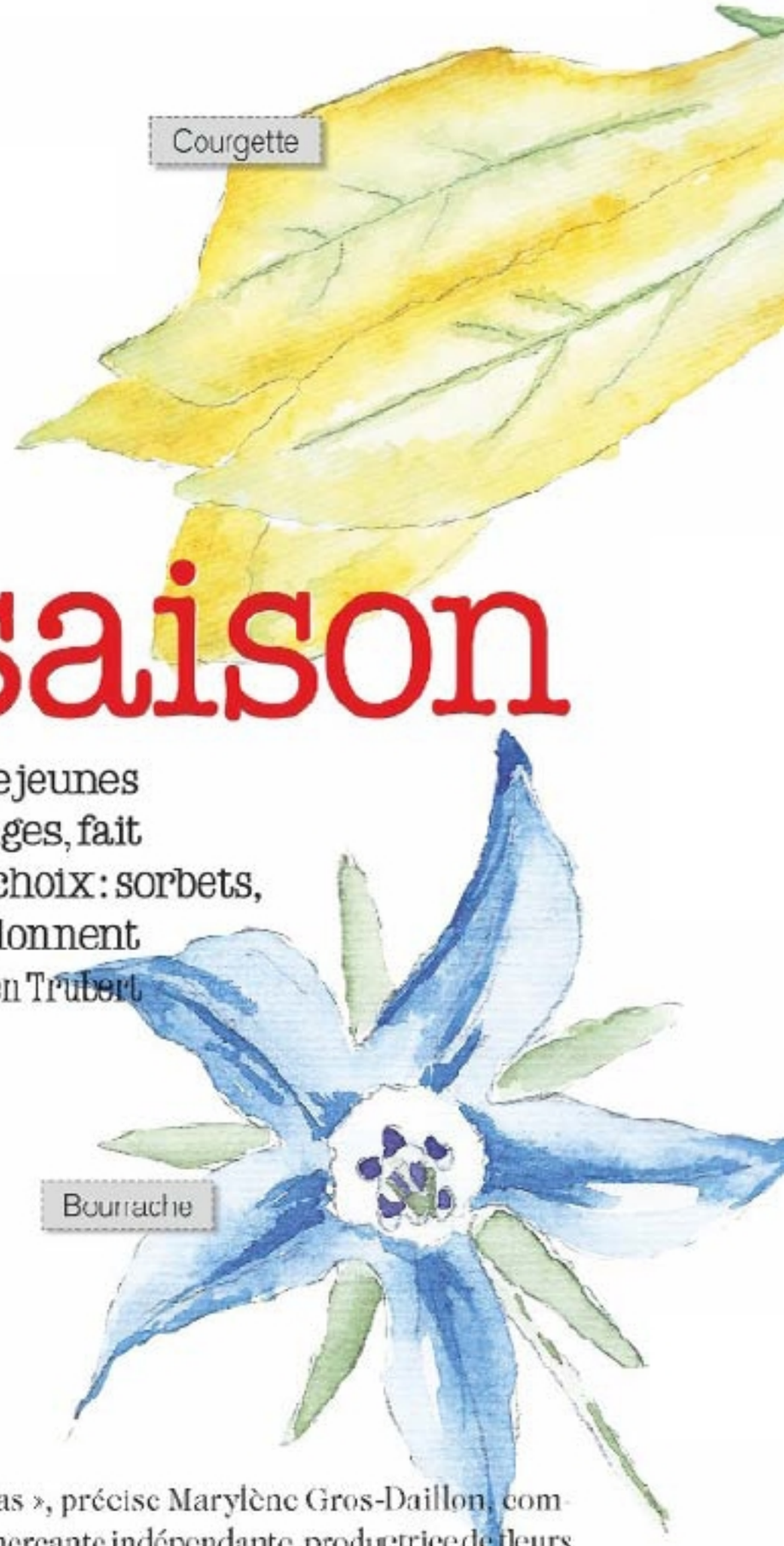
GAVOTTES.FR

+ de recettes

PUBLICIS ACTIV Crédit photo: F. HAMEL - 031079

POUR VOTRE SANTÉ. PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Je fais quoi avec…



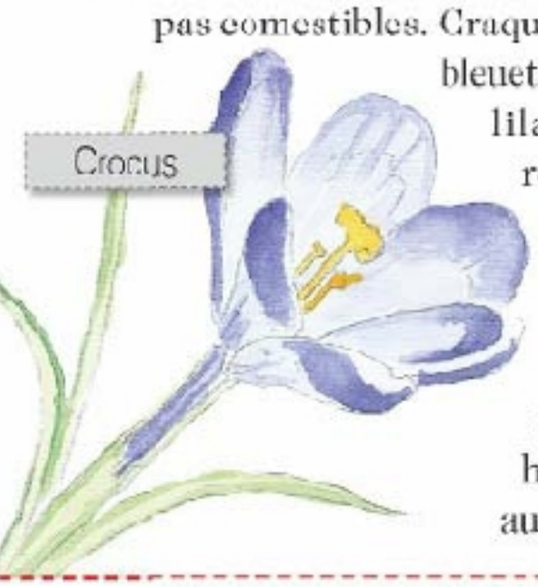
FLEURS de saison

Non, elles ne servent pas qu'à décorer les plats, même si une salade de jeunes pousses, agrémentée de quelques fleurs de capucines rouges ou oranges, fait toujours son petit effet ! Les voilà aussi devenues des ingrédients de choix : sorbets, entremets, infusions, confitures, biscuits… Les pétales comestibles donnent de la couleur et de la saveur à une multitude de préparations. Par Julien Trubert

Depuis une petite dizaine d'années, les fleurs ont pris du galon, pour devenir des ingrédients à part entière. Vous n'avez pas encore franchi le pas ? Il suffit pourtant d'utiliser les plantes que vous avez fait pousser dans vos jardinières (jacinthes, roses, géraniums) ou qui s'invitent spontanément dans votre jardin, comme les pissenlits. Tout le monde a déjà goûté la fameuse salade de feuilles de pissenlit, à la saveur un peu amère, mais ses fleurs jaunes se dégustent aussi en une savoureuse confiture. Crues ou cuites, en accompagnement ou plat principal, pour l'apéro ou au dessert, quelques idées pour choisir, préparer et déguster des fleurs.

Power flower, mais avec précaution…

Première chose à savoir : toutes les fleurs ne sont pas comestibles. Craquez pour les violettes, bleuets, primevères, pensées, lilas, géraniums, lavande, roses, capucines, bourraches, coquelicots, pâquerettes, aubépines, crocus… La liste est longue – et ne s'arrête pas là – puisque 200 espèces peuvent se déguster. En revanche, attention, « muguet, roses de Noël ou hellébores, narcisses et digitales, entre autres, ne se consomment absolument pas », précise Marylène Gros-Daillon, commerçante indépendante, productrice de fleurs comestibles et revendeuse via sa boutique en ligne*. Comme pour les champignons, en cas de doute, abstenez-vous ! Qu'elles soient du jardin, achetées en magasin bio ou chez un producteur – « Jamais chez le fleuriste, les variétés étant traitées chimiquement », souligne Marylène Gros-Daillon –, les fleurs doivent être soigneusement lavées et séchées avec du papier absorbant avant d'être utilisées en cuisine, le tout avec délicatesse, car elles se montrent bien plus fragiles que fruits et légumes.



Comment les consommer ?

Si certaines fleurs sont totalement comestibles, tige et feuilles incluses, contentez-vous des pétales pour commencer, d'emploi très simple.

• **En version crue.** Fourrez des fleurs de capucine avec un guacamole pour un apéritif surprenant. Parsemez un carpaccio de bœuf de pétales de violettes et de primevères pour un plat coloré. Avec un mesclun, préparez une salade avec un mélange de fleurs, d'oignons nouveaux émincés, quelques tomates cerise, de la ciboulette hachée et une vinaigrette classique. Mais dans tous les cas, les pétales ayant tendance à « cuire » plus rapidement que les feuilles de salades au contact du vinaigre, versez donc la sauce à la dernière minute.

La recette Marmiton

Flashez le QR code avec votre smartphone pour accéder directement à la recette de la confiture de fleurs de pissenlit.

• **En version glacée.** Pour concevoir des glaçons à fleur, quelques minutes suffisent. Remplissez à mi-hauteur les alvéoles d'un bac à glaçons, faites prendre au congélateur, déposez alors une fleur sur le dessus, complétez avec de l'eau et replacez au froid. Effet assuré au cocktail !

Pour une vraie glace aux fleurs (c'est doublement la saison !), faites chauffer 25 cl de lait avec 25 g de fleurs (par exemple, reine-des-prés, lavande ou rose), retirez du feu et laissez infuser 20 minutes. Filtrez le tout en pressant pour extraire le jus des pétales et ajoutez 150 g de sucre en poudre. Cassez un œuf dans un saladier puis versez peu à peu le lait parfumé en remuant. Une fois le mélange refroidi, incorporez 2 cuillerées à soupe de crème fraîche et placez au congélateur, en veillant à remuer régulièrement. Dans cet esprit, n'oubliez pas les sorbets et thés glacés, dans lesquels les fleurs s'invitent avec bonheur.

• **En plat chaud.** Cela demande d'avantage de précautions, car cuire des fleurs n'est pas évident, sauf quand il s'agit de celles de courgette, qui supportent bien le passage au four ou à la friteuse. Pour farcir celles-ci, écrasez de la brousse, de la menthe fraîche, des morceaux crus de courgette, puis mêlez le tout dans un saladier. Répartissez alors ce mélange dans les fleurs, après en avoir délicatement écarté les pétales, refermez, arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 35 minutes à 180 °C (th. 6). Des beignets de fleurs d'acacia seront aussi simplissimes à réaliser, en les faisant tremper dans un peu de rhum et du sucre, puis cuire dans une pâte à beignets classique.

• **En dessert.** Notre coup de cœur se porte d'emblée sur la panna cotta, qui prend le goût de la fleur et le sublime. Chauffez 50 cl de crème fleurette avec une poignée de fleurs (rose, violette, lavande). Une fois le liquide refroidi, ajoutez 3 feuilles de gélatine, préalablement trempées dans un bol d'eau tiède et essorées, puis mélangez avant de laisser reposer. Filtrez à la passoire, répartissez la préparation dans des ramequins et placez au réfrigérateur. Après 4 heures au frais, dégustez !

Alors, compliquées les fleurs ? Pas tant que ça si l'on en prend bien soin, en respectant le rythme des saisons, des cuissons courtes, un bon dosage du sel et sucre… Ces petits cadeaux de la nature ont vraiment de quoi séduire…

* www.fleur-comestible.com

Jeunes pousses aux fleurs de violette

Pour 6 personnes
Préparation : 10 minutes

- 250 g de jeunes pousses de salades variées (clergeons)
- quelques fines herbes
- 1 douzaine de fleurs de violette
- 1 dizaine de fleurs de primevère
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'huile de pépins de courge
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc • sel et poivre

1 Rincez et essorez vos pousses de salades. Trempez rapidement les fleurs dans un saladier d'eau froide et égouttez-les délicatement, sans les presser. **2** Dans un bol, mélangez les 2 huiles et le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez. **3** Rassemblez dans un saladier les pousses de salades et les fleurs. Parsemez de quelques fines herbes. Arrosez de vinaigrette et remuez délicatement.

Pétales de rose cristallisés

Pour 1 rose
Préparation : 5 minutes
Séchage : entre 4 et 10 heures selon la méthode

- 1 rose non traitée
- 1 blanc d'œuf
- sucre cristallisé

1 Trempez les pétales de la rose dans le blanc d'œuf légèrement battu, puis dans le sucre cristallisé. **2** Déposez-les à plat sur une assiette sans qu'elles se touchent. **3** Laissez sécher au moins 10 heures à température ambiante : plus il fait chaud et sec, plus le processus est rapide. Vous pouvez aussi les enfourner à 40 °C (th. 1-2), cela pour 3 à 4 heures.

Le top des BOISSONS MAISON à siroter pour l'été

Sirops, citronnades, thé ou café glacé, vin blanc limé, sangria... Avant de les trouver déjà prêts à consommer, en bouteille ou en canette, nos grands-mères les préparaient elles-mêmes, dans le secret de leur cuisine. Avec les fruits du verger, de l'eau de source, du miel, des plantes... elles concoctaient de délicieux breuvages, rafraîchissants, sans colorants ni conservateurs ! Et si on les remettait au goût du jour ?

Par Jérémy Diaz

Pour shaker les boissons comme un véritable barista !

La liste des outils nécessaires pour préparer les boissons avec ou sans alcool

- un shaker
- un presse-agrume
- un blender
- un verre et une cuillère à mélange
- un mortier et un pilon
- des verres de différentes tailles (le classique verre à cocktails sur pied et de forme évasée ; un verre à margarita sur pied également, évasé mais avec une forme plus ronde ; un old-fashion, le classique verre à whisky ; un tumbler pour les long drinks ; de simples verres cylindriques à limonades ; des verres à vin, flûtes et verres à shooter, etc.)
- des carafes
- une balance de cuisine
- une pince à glaçons
- un verre doseur
- des moules à glaçons

Sirop maison

Histoire **Cet épais liquide très sucré arrive tout droit des terres des Mille et Une Nuits puisqu'il fut découvert au Moyen Âge lors des grandes croisades.** Son nom vient d'ailleurs de l'arabe « charâb » qui signifie « boisson ». La passion pour ce succulent breuvage s'est très vite répandue en Occident. D'abord commercialisés par les apothicaires pour leurs vertus bienfaisantes (ils étaient réalisés à l'origine avec des plantes) qu'ils soient aromatisés à la menthe, à la réglisse aux fleurs de rose ou de violettes, les sirops se sont ensuite démocratisés, ont conquis de nouveaux goûts plus variés (on en dénombre une centaine) et sont devenus une des boissons favorites des enfants !

Recette de base

- **500 g de feuilles de menthe**
- **1,4 kg de sucre en poudre**

Effeuillez les tiges de menthe, rincez les feuilles, égouttez-les et placez dans une très grande casserole. Portez 2 litres d'eau à ébullition, versez-la sur les feuilles, ajoutez le sucre, mélangez bien et couvrez. Laissez macérer pendant 24 heures. Au bout de ce laps de temps, passez au tamis et portez le liquide restant une fois de plus à ébullition. Après refroidissement, emplissez des bouteilles (au préalable passées à four chaud pour les stériliser), bouchez et réservez au frais et à l'abri de la lumière. À consommer dans l'année.

LE TRUC EN PLUS

Pour des sirops aux fruits rouges, mixez simplement 1 kg de fruits, réservez au frais pendant 24 heures, ajoutez progressivement 1 kg de sucre en poudre tout en mélangeant bien, filtrez puis portez à ébullition dans une casserole et laissez refroidir avant de mettre en bouteilles stérilisées.

Thés et cafés glacés

Histoire **Même si boire chaud en été est plus efficace pour se rafraîchir (consommer une boisson chaude entraîne une réaction de sudation qui aura pour conséquence de rafraîchir l'ensemble du corps), on est plutôt tenté par un bon thé glacé lors des grosses chaleurs, non ?** Si vous en avez le courage, à vous les tisanes brûlantes, sinon nos pichets de boissons fraîches vous font de l'œil.

Recettes de base

THÉ GLACÉ AU CITRON, POUR 1 LITRE

- **2 citrons**
- **2 sachets de thé noir**
- **4 c. à soupe de sucre (de canne de préférence)**

Faites bouillir 1 litre d'eau et infusez les sachets de thé pendant 10 minutes. Pendant que l'eau est encore chaude, ajoutez le sucre, et les citrons coupés en quatre. Réservez au réfrigérateur pendant 6 heures. Servez avec des glaçons rajoutés au dernier moment.

LE TRUC EN PLUS

Pour aromatiser le thé avec d'autres saveurs, utilisez des sachets de thé parfumé (fruits exotiques, agrumes, fruits rouges…) ou encore de délicieux sirops maison, bien entendu (voir recette ci-dessus).

CAFÉ GLACÉ

Envie d'une boisson plus corsée ? Goûtez le café glacé (ou café frappé). Passez au shaker 2 c. de café instantané, 20 cl d'eau fraîche et quelques glaçons, remuez jusqu'à obtenir une mousse bien ferme. Versez, sucrez et dégustez. Pour moins d'amertume, ajoutez 1 c. à café de lait concentré sucré ou non.

LE TRUC EN PLUS

Un expresso bien serré, versé dans un grand verre rempli de glaçons, une rondelle de citron, voici comment certains de nos amis espagnols boivent le café en pleine canicule. Même si le mélange café et citron peut sembler un peu déroutant au départ, l'essayer c'est l'adopter !

Citronnade, boisson sans frontière

Histoire **On la consomme aussi bien au Maghreb, que dans tout le bassin méditerranéen, pendant les longues et chaudes journées estivales…** C'est aussi un moyen pour les petits Américains de se faire un peu d'argent de poche : ils montent à la va-vite un stand devant leur maison et offrent un bon verre de « home made » limonade qui rafraîchissent les passants en leur rendant le sourire. Gazeuse ici, plate là-bas, jaune, orangée chez nous, blanche en Irlande, verte et mentholée en Israël… La citronnade est sans nul doute la star indémodable qu'on avale avec délice lors des grosses chaleurs !

Recette de base

POUR 2 LITRES

- **2 citrons jaunes**
- **1 orange**
- **50 g de sucre semoule**

Faites chauffer l'eau dans une bouilloire. Retirez les extrémités des citrons puis coupez-les en tranches pas trop épaisses. Coupez l'orange en deux puis pressez là. Dans un saladier, versez le sucre et les rondelles de citrons. Mélangez bien le tout, puis versez 2 litres d'eau chaude. Laissez infuser les rondelles de citrons dans l'eau, puis ajoutez le jus d'orange à la préparation. Une fois l'eau refroidie, pressez les rondelles de citron afin d'en récupérer la pulpe. Versez la préparation dans une cruche, ou dans une bouteille, puis réservez-la au réfrigérateur et servez avec beaucoup de glaçons rajoutés au dernier moment.

LE TRUC EN PLUS

Réticents à l'acidité du citron ? Remplacez-le par des oranges pour obtenir une boisson tout aussi désaltérante : l'orangeade. On peut aussi réaliser une variante à bulles : allongez la citronnade avec de l'eau gazeuse glacée.

Smoothie

Histoire Comment a-t-on pu vivre sans eux ! Seulement une dizaine d'années qu'ils ont débarqué dans nos vies, en traversant l'Atlantique et, pourtant, on a du mal à se souvenir des petits déj avant eux ! Ces petits cocktails explosifs de vitamines viennent en effet rebooster les matinées grises d'hiver, tout comme ils redonnent un sacré coup de peps aux organismes fatigués par trop de soleil.

Recette de base (variable à l'infini selon les fruits de saison)

POUR 4 VERRES

- 300 g de fruits rouges
- 3 pêches
- ½ litre de jus de pomme

Pelez et coupez en morceaux les fruits. Versez dans un blender, mixez, servez, dégustez ! Pour une sensation de fraîcheur augmentée, ajoutez quelques glaçons dans le blender avant de mixer le tout. Pensez néanmoins à réduire la quantité de jus de fruits pour éviter d'avoir un smoothie trop « mouillé ».

LE TRUC EN PLUS

Tous les goûts sont dans la nature des smoothies, même les associations les plus étonnantes. À tester le mélange fruits et légumes comme le smoothie pomme verte, céleri branche, raisin blanc ou encore le concombre, kiwi et quelques brins de menthe...

Lassi, les mystères de l'Inde

Histoire Boire des produits laitiers pour se rafraîchir... Quelle drôle d'idée ? Pourtant, si ce n'est pas vraiment dans nos coutumes, vous serez surpris par l'efficacité de cette mixture indienne. À consommer au cours de la journée, ou même d'un repas particulièrement épicé, pour calmer les palais les plus sensibles. L'atout majeur : la sensation veloutée du mélange yaourts et fruits (ou légumes). Le lassi le plus connu est sans doute celui à la mangue ou l'original à la rose, voici leurs recettes.

Recettes de base

LASSI À LA MANGUE, POUR 4 VERRES

- 2 yaourts brassés
- la pulpe d'une mangue
- 20 cl de lait
- 2 c. à soupe de sucre

Mélangez le tout au fouet, ou passez tous les ingrédients au blender avec quelques glaçons et servez très frais.

LASSI INDIEN À LA ROSE, POUR 4 VERRES

- 75 cl de yaourt nature bien froid
- quelques graines de cardamome
- 1 à 2 c. à soupe d'eau de rose
- du sucre selon les goûts

Faites griller à sec dans une poêle antiadhésive quelques graines de cardamomes écrasées. Fouettez le yaourt pour le rendre liquide, puis ajoutez 40 cl d'eau glacée et le sucre puis l'eau de rose et parsemez de la poudre de cardamome.

LE TRUC EN PLUS

Comme son cousin américain le smoothie, le lassi se consomme aussi bien sucré que salé ! Ce dernier, plus surprenant pour papilles européennes, est pourtant délicieux ! Pour le préparer, remplacez le sucre et les fruits par ½ c. à café d'épices (curcuma, cumin, cardamome...) et le jus d'1 citron vert, quelques feuilles de menthe, ou encore un concombre, un jus de tomates, etc.

Sangria, fraîcheur ibérique

Histoire Un des cocktails à base de vin le plus connu au monde ! Baptisé ainsi à cause de sa teinte rouge sombre, la couleur de la « sangre » (sang), c'est le véritable symbole d'hospitalité et de convivialité, un des aspects primordiaux de la culture espagnole. Pour cette raison, on prépare toujours ce cocktail en grande quantité dans un large récipient, pour partager avec le plus grand nombre. Chaque famille (et chaque région) possède sa propre recette de sangria, nous vous proposons de tester celle d'une de nos collaboratrices et amies espagnole, Amanda...

Recette de la sangria d'Amanda

POUR 1 LITRE

- 1 citron
- 1 banane + fruits de saison
- 1 bâton cannelle
- 50 cl de limonade
- 30 cl de vin rouge
- 12,5 cl de cognac
- 4 cl de liqueur de fruits rouges

Coupez les fruits en morceaux, placez dans un saladier et versez le vin, les épices et les alcools. Brassez à l'aide d'une cuillère en bois pour faire fondre le sucre et laissez macérer au frigo une journée. Ajoutez la limonade. Servez !

LE TRUC EN PLUS

Les puristes pourraient s'offusquer, mais pourquoi ne pas s'essayer à une sangria blanche, en plus d'être délicieuse, cette version est plus fine (et moins salissante en cas d'accident !). Préférez donc au vin rouge du vin blanc sec, et privilégiez des fruits à la chair claire (pêche, orange, citron...).

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération

Punch, le melting pot dans un saladier

Histoire Il aura fallu un sacré nombre de traversées en mer afin de ramener les secrets de l'élaboration de cette recette, inventée par des marins anglais. Pour supporter la rudesse du tafia (l'ancêtre du rhum) venu des Caraïbes, ils décidèrent d'y ajouter quelques jus de fruits et du sucre, mais trouvant la boisson toujours trop corsée, l'idée leur vint, lors d'un voyage en Inde, d'y ajouter des épices (cannelle et thé), abondantes dans ces terres lointaines. Le nom punch vient d'ailleurs du sanskrit « panch » qui signifie cinq, en honneur aux cinq ingrédients de base : rhum, sucre, jus de fruits, cannelle et thé.

Recette de base du punch traditionnel

POUR 15 PERSONNES

- 1 litre de rhum blanc
- 50 cl de sirop de sucre
- 1 litre de jus d'orange
- 1 litre de jus d'ananas
- 1 litre de jus de pamplemousse
- 1 bâton de cannelle
- 3 sachets de thé

Faites infuser 3 sachets de thé et un bâton de cannelle dans un verre d'eau bouillante pendant 5 minutes. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier ou un bidon de 5 litres et réservez au frais au moins 4 heures avant de servir

LE TRUC EN PLUS

Chaque île antillaise propose sa propre version du punch, soutenant détenir la version originale. Mieux vaut éviter d'entrer dans cette querelle et plutôt tenter de découvrir de nouvelles recettes. Mais notre coup de cœur va pour la version martiniquaise : le punch coco. Faites macérer la pulpe de 2 noix de coco dans 50 cl de rhum blanc pendant une nuit, passez au chinois et ajoutez sirop de vanille, muscade râpée, cannelle, citron vert et quelques cuillerées de lait concentré.

Vin blanc limé et vins aromatisés

Histoire Qui dit vin chaud dit pistes enneigées, bon feu de cheminée… Bref sports d'hiver ! À l'inverse, été, terrasses et soleils, et tout de suite c'est l'image de verres de vin blanc frais, translucides et emperlés de gouttelettes fraîches qui vient à l'esprit. Le blanc limé, qui est un assemblage de vin blanc sec et de limonade, était le plus souvent consommé au zinc des cafés au début du siècle dernier par les ouvriers. Tombé depuis en désuétude, il fait son grand retour à l'heure de l'apéro. Par contre, évitez de gâcher des grands crus en les noyant de limonade ou d'eau gazeuse, pour un apéro plus light en alcool et rafraîchissant, utilisez plutôt des vins de qualité moyenne.

Recette de base

POUR 1 VERRE

- 15 cl de vin blanc sec de type Sauvignon
- 8 cl de limonade ou d'eau pétillante

Mélangez dans un verre, ajoutez quelques glaçons, une rondelle de citron, et santé !

LE TRUC EN PLUS

Un petit tour de la Méditerranée suffit à se rendre compte de la diversité des ingrédients que l'on peut ajouter dans un verre de vin pour le transformer en petit cocktail. Le tinto de verano (vin rouge d'été) espagnol est sans doute le meilleur exemple : on mélange à un vin rouge doux et fruité une dose équivalente de limonade, on tourne avec une touillette, on y glisse quelques glaçons et on déguste.

Rosé pamplemousse le petit dernier des apéros

Histoire En vogue depuis le début des années 2000, ce vin aromatisé vient en effet rafraîchir avec délices les étés brûlants…

Espérons qu'après un printemps désastreux, cette année encore, on fasse appelle à ce nouveau cocktail pour nous désaltérer !

Recette de base

POUR 1 LITRE

- 75 cl de vin rosé
- 30 cl de jus de pamplemousse
- 5 cl de sirop d'agave

Dans une grande carafe, versez le sirop, le vin et enfin le jus de pamplemousse. Servez très frais.

LE TRUC EN PLUS

À présent que nous savons que le rosé s'accompagne très bien d'un agrume, pourquoi s'arrêter en si bon chemin ! Il est temps d'expérimenter. Après le rosé pamplemousse, laissons-nous tenter par un rosé-fraise, rosé-ananas… Laissez parler vos envies.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération

Recettes insolites

Hydromel, la boisson divine

Histoire **Connue depuis le IIIe siècle avant J.-C., c'est sans doute la recette de la boisson alcoolisée la plus ancienne qui est parvenue jusqu'à nous. Nectar des dieux de l'Olympe pour les Grecs, breuvage du paradis pour les guerriers vikings, chaque culture considérait ce vin de miel comme sacré...** Les Celtes étaient même persuadés que l'hydromel provenait d'une rivière coulant dans l'au-delà ! Dans le nord de l'Europe, la coutume voulait que de nouveaux époux boivent pendant une lune entière de l'hydromel chaque soir, coutume qui serait donc à l'origine de l'expression « lune de miel ».

Recette de base

POUR 3 LITRES D'HYDROMEL

- **75 cl de sirop de miel (type Monin)**
- **2,5 l d'eau**
- **1 c. à café de levure de boulanger**

Faites dissoudre la levure dans un peu d'eau tiédie puis mélangez les ingrédients dans une bonbonne (dame-jeanne). Recouvrez avec un tissu et laissez fermenter quarante jours dans un endroit tiède. Attention en fermentant, une mousse va se former, l'idéal serait donc de placer à ce moment-là la préparation dans un baril muni d'une bonde qui recueillerait le débordement. Versez en bouteilles et réservez un mois dans une pièce au frais avant de consommer.

LE TRUC EN PLUS

Si la technique ne semble pas difficile au premier abord, elle requiert tout de même une certaine dextérité et, surtout, un peu de temps et de matériel. Les plus courageux peuvent donc se prêter à l'exercice de fabrication, mais pour les curieux cherchant à découvrir ce breuvage mythique, sachez qu'on en trouve aussi en bouteille, dans le commerce ! Sinon sur Marmiton.org, découvrez une recette très complète d'hydromel à l'ancienne.

Flashez ce QR code pour y accéder directement :

Notre sélection pour l'été

Jus de citron et gingembre

Pour 6 personnes
Préparation 5 minutes
Cuisson 2 minutes
Infusion 15 minutes

- 6 citrons verts
- 1 morceau de gingembre frais
- 3 c. à soupe de sucre en poudre
- glaçons

1 Pelez et râpez le gingembre. Pressez le jus des citrons. Versez-le dans une casserole et portez-le à frémissement. Ajoutez alors le gingembre, retirez du feu et couvrez. Laissez infuser 15 minutes. **2** Filtrez le jus de citrons et versez-le dans une carafe. Ajoutez 1 litre d'eau minérale et le sucre en poudre. Mélangez bien et placez au frais. **3** Au moment de servir, ajoutez quelques glaçons.

ASTUCE : pour décorer vos verres, retournez-les dans un fond de jus de citron de manière à humidifier les bords puis passez-les ensuite dans un fond de sucre coloré. Veillez ensuite à verser délicatement le jus de citron, sans mouiller le sucre.

Coupe menthe-pamplemousse

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes

- **4 pamplemousses**
- **1 bouquet de menthe**
- **6 c. à café de sucre en poudre**

1 Lavez, brossez sous l'eau chaude un pamplemousse et coupez-le en tranches. Puis coupez les tranches en deux. Lavez les branches de menthe. **2** Pressez les pamplemousses et répartissez leur jus dans 6 verres. Ajoutez 1 cuillerée à café de sucre et mélangez. Ajoutez les demi-tranches de pamplemousse avec des branches de menthe. Servez frais.

Jus de pastèque et citron vert

Pour 6 personnes
Préparation 5 minutes

- **1 petite pastèque**
- **2 citrons verts**
- **glaçons**

1 Brossez la peau du citron vert sous l'eau chaude et coupez-le en tranches. Pressez l'autre citron vert. **2** Retirez les graines de la pastèque, prélevez la chair et placez-la dans le bol d'un blendeur. Versez le jus de citron vert et mixez. **3** Répartissez la préparation dans 6 verres et ajoutez des glaçons. Décorez de tranches de citron. Servez avec des pailles.

Smoothie pomme, carotte et myrtilles en coque de golden

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes

- 6 pommes type golden
- 300 g de carottes
- 150 g de myrtilles
- 1 jus de citron
- 3 yaourts type bulgare

1 Coupez les chapeaux des pommes et évidez-les soigneusement les coques. **2** Placez la chair dans un blendeur et versez le jus de citron. Pelez les carottes et coupez-les en tout petits dés. Ajoutez-les au blendeur avec les myrtilles, les yaourts et mixez jusqu'à l'obtention d'une texture fine. **3** Filtrez la préparation et répartissez-la dans les coques de pommes. Servez aussitôt avec des pailles.

Sangria pétillante aux billes de melon et pastèque

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes

- ½ melon jaune
- ½ melon d'eau
- 1 quartier de pastèque
- 4 tiges de menthe
- 75 cl d'eau gazeuse
- 10 cl de rhum blanc
- 5 cl de sirop de canne

1 Épépinez les melons et la pastèque. À l'aide d'une cuillère parisienne, faites des petites billes de melon et de pastèque. Réservez-les au frais. **2** Versez le sirop de canne dans le fond d'une carafe. Ajoutez le rhum puis l'eau gazeuse. Lavez, séchez et effeuillez la menthe. Ajoutez les billes de fruits et la menthe. Mélangez bien. **3** Placez au frais. Au moment de servir, versez la sangria pétillante dans des verres préalablement glacés. Servez bien frais.

Punch de marin

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes I
Réfrigération 1 heure

- 25 cl de jus d'ananas
- 50 cl de rhum blanc
- 5 cl de sirop de canne
- 10 cl de curaçao

1 Mélangez le jus d'ananas avec le rhum et le sirop de canne et le curaçao dans un broc. Placez-le au frais pour 1 heure. **2** Au moment de servir, versez le punch du marin dans 6 verres. Servez bien frais.

Cocktail de thé vert glacé à la menthe

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes

- 1 citron vert
- 6 branches de menthe
- 30 cl de thé vert
- 10 cl de limonade
- 6 c. à café de sirop de menthe
- glaçons

1 Brossez le citron vert sous l'eau chaude et coupez-le en rondelles. Lavez et séchez la menthe. **2** Répartissez le thé vert avec la limonade et 1 cuillerée à café de sirop de menthe dans 6 verres. Ajoutez une branche de menthe, une tranche de citron vert et ces glaçons. Servez aussitôt.

Coupe de cava aux fruits rouges

Pour 6 personnes
Préparation 5 minutes

- 150 g de fraises de bois
- 1 branche de menthe
- 1 bouteille de cava fraîche
- 12 cl de vodka
- sirop de fraise

1 Lavez, séchez et ciselez la menthe. Remplissez 6 coupes de cava. Ajoutez un trait de vodka et une goutte de sirop de fraise. Répartissez les fraises des bois et la menthe ciselée. Servez aussitôt.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération

Mojito sans alcool

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes

- 7 citrons verts non traités
- 1 gros bouquet de menthe
- 6 c. à soupe de sucre de canne
- 50 cl d'eau gazeuse glacée

1 Lavez les citrons verts. Prélevez six rondelles. Pressez le reste. Répartissez le jus de citron dans six verres. **2** Lavez, séchez et effeuillez la menthe. Réservez douze belles feuilles pour la finition. Dans chaque verre, ajoutez une cuillère à soupe de sucre de canne. Mettez ¼ des feuilles de menthe et écrasez le tout, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. **3** Complétez avec de l'eau gazeuse glacée. Ajoutez une rondelle de citron vert et les feuilles de menthe réservées.

Limoncello

Pour 2 litres
Préparation : 20 minutes
Macération : 3 jours
Cuisson : 10 minutes

- 12 citrons non traités
- 1 l d'alcool pur à 90°
- 800 g de sucre en poudre

1 Versez l'alcool dans un bocal stérilisé. Brossez les citrons sous l'eau chaude et séchez-les. Prélevez des zestes (juste la partie jaune). Placez-les dans le bocal avec l'alcool. **2** Laissez macérer 3 jours. Remuez régulièrement. Le quatrième jour, faites chauffer 1 litre d'eau avec le sucre dans une casserole jusqu'à dissolution du sucre. **3** Filtrez l'alcool et les zestes de citron. Versez l'alcool aromatisé au citron dans le sirop. Mélangez et répartissez dans des bouteilles. **4** Fermez hermétiquement et réservez au frais.

Cocktail au prosecco et au jus de citron

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes

- 3 citrons verts
- 1 bouteille de prosecco glacé
- 4 c. à soupe de sucre en poudre

1 Brossez un citron vert sous l'eau chaude et râpez finement des zestes. **2** Pressez le jus de tous les citrons. Versez-les dans un saladier avec les zestes, ajoutez le prosecco, le sucre et mélangez. Répartissez la préparation dans 6 verres. Servez aussitôt.

Cocktail Pimm's

Pour 1 personne
Préparation 10 minutes

- 2 fraises
- lamelles de concombre
- feuilles de menthe
- 4 cl de jus de citron vert
- 1 bâton de cannelle
- 4 cl de Pimm's
- 0,5 cl de triple sec (Cointreau ou Grand Marnier)
- 0,5 cl de sirop de sucre de canne
- limonade
- glaçons

1 Préparez la recette directement dans le verre. Versez tous les ingrédients dans le verre avec des glaçons, recouvrez de limonade. **2** Décorez de lamelles de concombre, de fraises et de feuilles de menthe. Mélangez avec le bâton de cannelle. Servez frais.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération

CHABLIS

L'expression cristalline d'un terroir

www.chablis.fr

www.grandpavois.fr • RCS B 349125872

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

100 % végétarien 100 % PLAISIR

Que celui qui pense que végétarien rime avec chagrin file tout de suite se donner faim en lisant les recettes qui suivent ! Exit les idées reçues, en même temps que les poissons et les viandes… Bonjour les fruits et légumes de saison, les céréales, les légumineuses et les fromages. Et puisqu'en été les étals regorgent de bonnes choses, c'est le moment où jamais de découvrir qu'on peut impressionner tous les convives avec un plat de légumes ou de céréales. La preuve en 20 recettes, plus alléchantes les unes que les autres, qui font rimer végétarien avec festin. On parie que vous allez devenir accro ? Par Claire Debruille

Accro à la verdure

L'opération séduction commence avec les poivrons. Attention, leurs arguments gourmands risquent de vous faire succomber dès la première page.

Poivrons roulés à la feta

La feta s'est fait rouler par le poivron pour notre plus grand plaisir

Retrouvez les recettes en page 54.

PARMENTIER DE POIVRONS ET FETA

Vous ne verrez plus le Parmentier de la même façon ! Pour une touche croquante, parsemez le dessus de noisettes concassées un peu avant la fin de la cuisson.

Poivron au chèvre

Une recette simplissime à faire et à refaire. N'hésitez pas à varier les couleurs des poivrons et les herbes utilisées.

Aubergines et courgettes passent la deuxième. Laissez-vous convaincre par ces préparations faciles et originales.

Aubergine en papillote

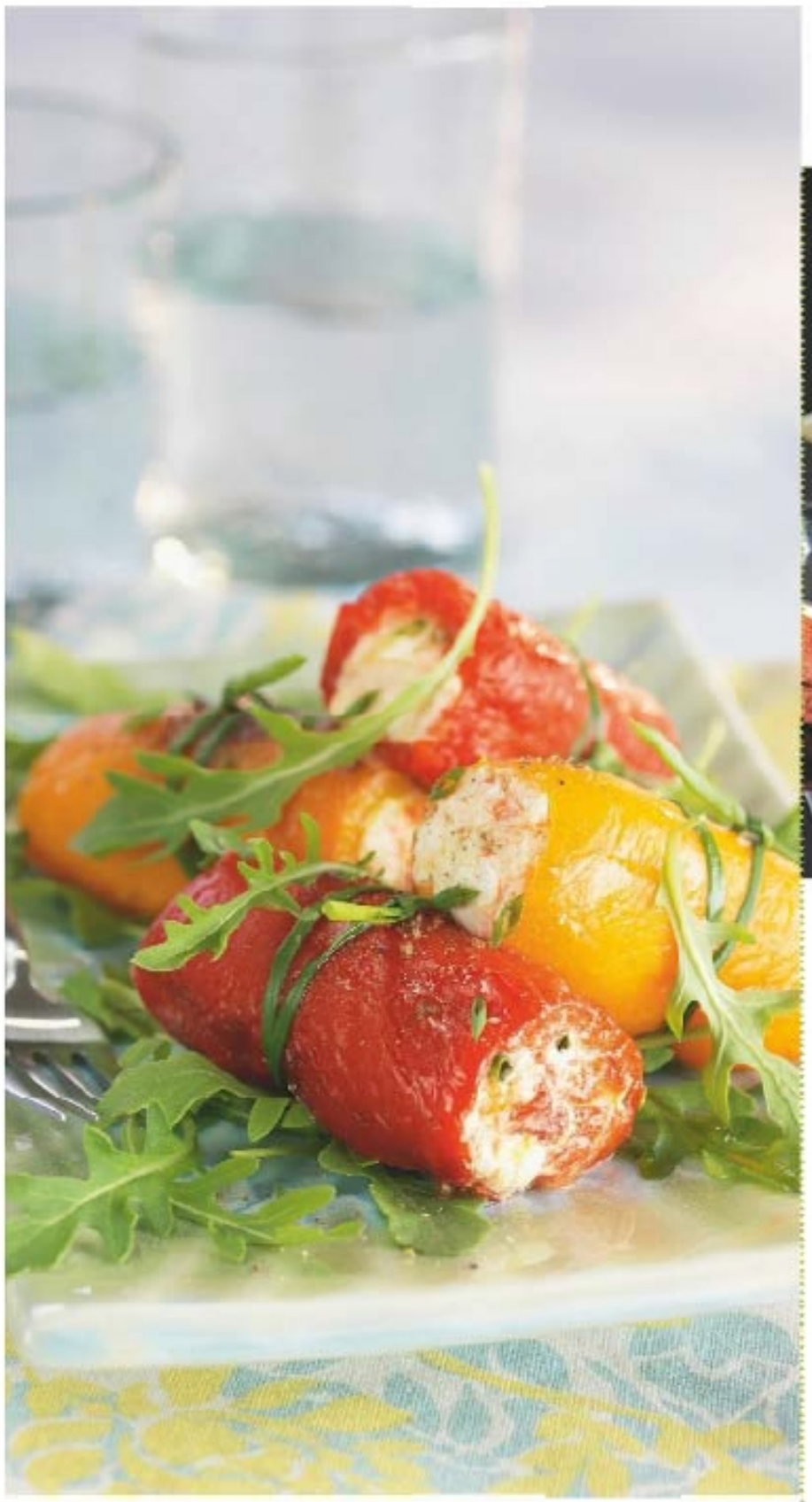
Carpaccio de courgettes au parmesan, tomates et pignons

Les légumes d'été gorgés de soleil, c'est l'idéal pour se mettre au cru. Faites de même avec les petits artichauts violets, la tomate ou encore le fenouil.

CRUMBLE DE LÉGUMES

Sous la croûte dorée et croustillante, des légumes fondants. Plus qu'un accompagnement, un plat à part entière !

Retrouvez les recettes en page 55.



Poivrons roulés à la feta

Pour 4 personnes

Préparation 20 minutes

Cuisson 30 minutes

- 3 poivrons (de toutes les couleurs)
- feta

1 Préparez les poivrons : enlevez les graines et coupez les poivrons en larges lamelles. 2 Faites cuire doucement les poivrons dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient fondants. 3 Roulez chaque lamelle encore chaude autour d'un carré de feta et piquez d'un pic type cure-dent pour faire tenir.

REMARQUES : utilisez de la vraie feta au lait de brebis sans quoi c'est beaucoup moins goûtu.

RECETTE PROPOSÉE PAR VERO_7

Parmentier de poivrons et feta

Pour 6 personnes

Préparation 30 minutes

Cuisson 40 minutes

- 1 kg de pommes de terre
- 6 poivrons rouges
- 3 gousses d'ail • 400 g de feta
- 1 noix de beurre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- herbes de Provence • sel et poivre

1 Pelez vos pommes de terre et faites-les cuire dans un autocuiseur 20 minutes après déclenchement de la soupape. Pendant leur cuisson, lavez les poivrons et retirez grossièrement le pédoncule de façon à garder la partie la plus tendre. Coupez-les en petits dés. 2 Épluchez les gousses d'ail et coupez-les en petits morceaux en pensant à retirer le germe. Dans une poêle antiadhésive, faites revenir à feu doux (sinon ça deviendra de la purée) les poivrons et l'ail avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et faites réduire jusqu'à ce qu'il vous reste l'équivalent de 2 cuillerées à soupe de jus. Salez, poivrez et ajoutez les herbes de Provence à votre convenance. 3 Une fois les pommes de terre cuites, réduisez-les en purée. Le mieux est de le faire avec un moulin à légumes pour ne pas que la purée soit élastique. Ajoutez le sel et la noix de beurre. Coupez la feta en tranche de 2 mm d'épaisseur. 4 Mettez au fond d'un plat la préparation aux poivrons, recouvrez de feta, poivrez et ajoutez 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive puis terminez par la purée. Mettez au four 15 minutes à 220 °C (th. 7) puis 3 minutes sous le gril pour dorer.

RECETTE PROPOSÉE PAR SOLEDAD80

Poivron au chèvre

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 40 minutes

- 4 poivrons
- 2 bûches de chèvre
- huile d'olive
- basilic

1 Coupez les poivrons en quatre. Épépinez-les et retirez les parties blanches. Mettez les poivrons dans un plat allant au four (côté bombé vers le fond), avec un peu d'eau pour éviter qu'ils n'attachent. 2 Versez un filet d'huile d'olive et enfournez environ pour 30 minutes à 200 °C (th. 6-7). Une fois que les poivrons sont cuits (peau un peu noircie), coupez le chèvre en tranches et déposez-les dans les poivrons. 3 Versez un filet d'huile et ajoutez quelques feuilles de basilic puis enfournez à nouveau pour 10 minutes afin que le fromage fonde mais reste un peu dur au milieu.

RECETTE PROPOSÉE PAR PETRA_5

Mon avis **CLALA15** J'ai ajouté du sirop d'érable sur le chèvre ! À essayer pour les amateurs de sucré-salé. Moi j'adore et tous ceux à qui j'ai fait goûter aussi !

Aubergine en papillote

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 1 h 15

- 4 aubergines
- 8 gousses d'ail
- huile d'olive ou de colza
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez les aubergines et séchez-les bien. Épluchez les gousses d'ail et coupez-les en deux. Faites des fentes dans les aubergines et insérez-y les demi-gousses. Posez chaque aubergine sur un morceau de papier alu, arrosez-les bien d'huile. Emballez individuellement les aubergines de manière hermétique. **2** Mettez les papillotes sur la lèchefrite et faites cuire pendant 1 h 15. À la sortie du four, coupez les aubergines en deux, puis salez et poivrez.

RECETTE PROPOSÉE PAR PETRA_5

Mon avis **CLAIRE_1162** C'est délicieux, je les cuis au micro-ondes 10 minutes pour une aubergine, enroulée dans du film étirable, puis je prélève la chair que je mélange à de l'huile d'olive, de l'ail et je réduis en purée.

Carpaccio de courgettes au parmesan, tomates et pignons

Pour 2 personnes
Préparation 10 minutes

- 2 courgettes
- 2 tomates
- ail
- copeaux de parmesan
- pignons
- huile d'olive
- huile de noix
- sel et poivre

1 Coupez les courgettes en lamelles très fines, avec un Économe. Disposez-les dans une assiette, ajoutez un peu d'huile d'olive, un filet d'huile de noix, l'ail haché en petits morceaux, les tomates coupées en dés. **2** Parsemez de copeaux de parmesan et de pignons. Salez et poivrez à votre convenance.

RECETTE PROPOSÉE PAR HELENE_152

Crumble de légumes

Pour 4 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 50 minutes

- 1 kg de tomates • 1 aubergine
- 3 courgettes bien fermes
- 1 poivron rouge et 1 vert • 1 oignon
- 1 gousse d'ail • thym • romarin
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Pour le crumble : • 100 g de beurre
• 60 g de parmesan • 150 g de farine
• 40 g de pignons • sel

1 Émincez l'oignon et hachez très finement l'ail après en avoir ôté le germe. Chauffez l'huile dans une cocotte et faites-y revenir l'ail et l'oignon. Coupez l'aubergine en petits cubes et mettez-les dans la cocotte. Lorsqu'ils sont bien dorés, ajoutez les poivrons coupés en lanières. Assaisonnez avec le thym, le romarin, le sel et le poivre. **2** Au bout de 20 minutes, ajoutez les courgettes coupées en rondelles et les tomates pelées et épépinées. Mélangez bien et maintenez une cuisson assez vive pour que les légumes rendent leur eau. **3** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et confectionnez le crumble : mélangez du bout des doigts la farine, le parmesan et le beurre. Ajoutez les pignons. Versez les légumes dans un plat et répartissez le crumble dessus. Laissez cuire dans le four chaud 20 à 30 minutes.

RECETTE PROPOSÉE PAR HELENE_152

Mon avis **FURIA69** Recette faite ce jour, j'ai ajouté de la mozzarella sous le crumble, c'est génial, merci. J'adore les crumbles de légumes. Mes enfants sont surpris et aiment. En revanche, j'épluche tous les légumes, même les poivrons. C'est plus digeste !

Vous les connaissez déjà, leurs versions végétariennes vont vous faire craquer à tous les coups.

Lasagnes à la ricotta, épinards et mascarpone

Tout le monde aime les lasagnes, surtout lorsqu'elles sont généreuses et fondantes comme celles-ci.

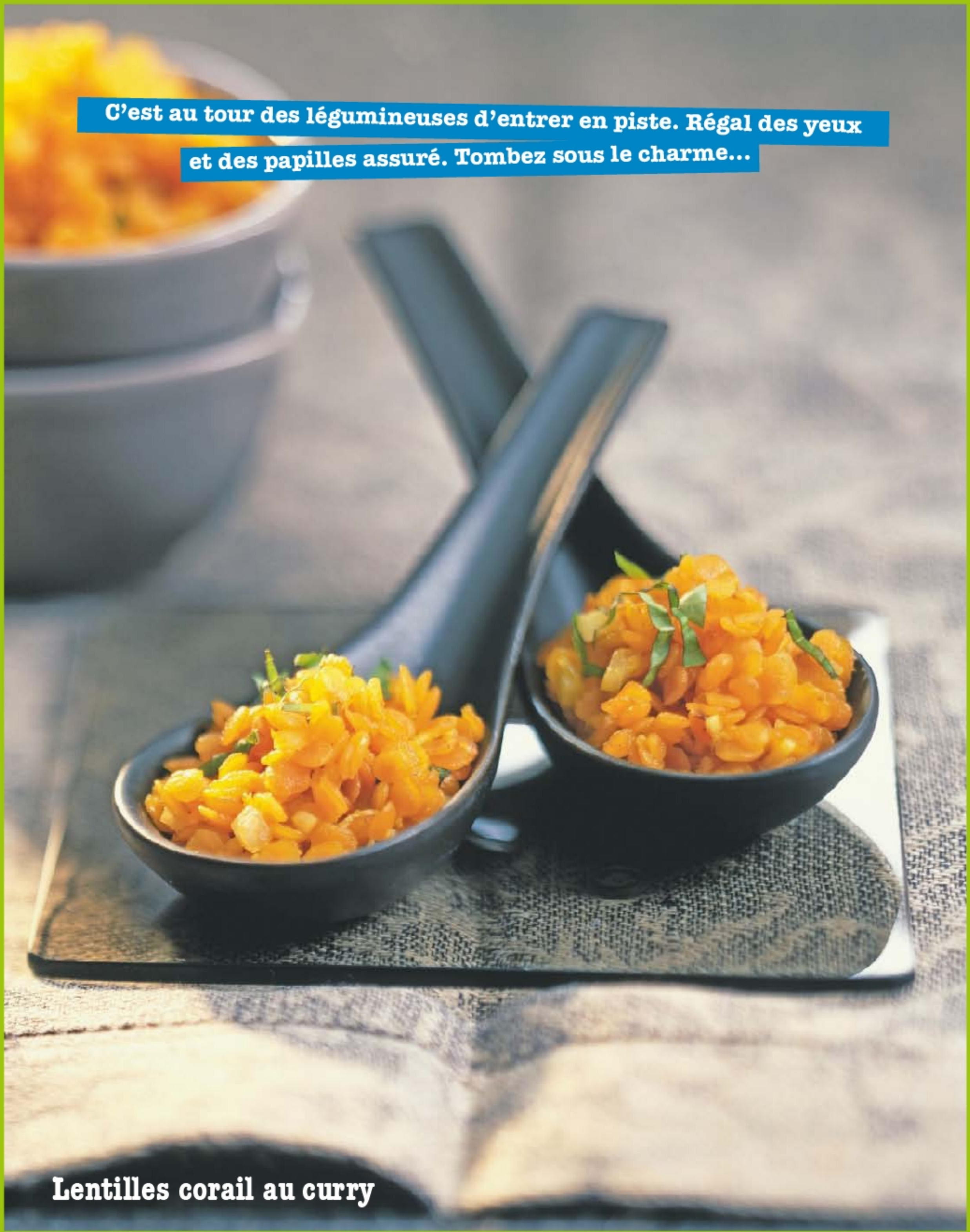
Retrouvez les recettes
en page 60.

QUICHE À LA BROUSSE ET À LA MENTHE
Elle est bonne chaude, elle est délicieuse fraîche, accompagnée d'une salade de jeunes pousses. À essayer aussi avec de l'estragon.

Pizza du soleil

Une fois que vous l'aurez goûtée, vous n'aurez de cesse de mettre des légumes sur votre pizza...

C’est au tour des légumineuses d’entrer en piste. Régal des yeux et des papilles assuré. Tombez sous le charme…



Lentilles corail au curry

Salade de quinoa aux figues et chèvre

Pour changer de la salade de riz, faites une salade de quinoa ! Fraîcheur et gourmandise assurées.

SALADE DE BLÉ TEX MEX

Pourquoi cantonne-t-on trop souvent les haricots rouges au chili ? En salade, ils sont parfaits et tendres à souhait.

Retrouvez les recettes en page 61.

Lasagnes à la ricotta, épinards et mascarpone

Pour 2 personnes

Préparation 30 minutes

Cuisson 2 heures

- 500 g d'épinards en branche surgelés (ou l'équivalent en frais une fois cuits)
- 1 oignon • 250 g de ricotta
- 250 g de mascarpone • parmesan
- 6 lasagnes • sel et poivre

Pour la sauce tomate :

- 1 grosse boîte de tomates concassées
- 2 oignons • 1 ou 2 gousses d'ail
- herbes de Provence • sucre • huile d'olive
- sel et poivre

1 Commencez par la sauce tomate : épluchez et émincez les oignons. Faites-les revenir sans colorer dans de l'huile d'olive. Ajoutez la boîte de tomates, l'ail écrasé, les herbes, le sel, le poivre et le sucre. Mélangez bien. **2** Laissez mijoter à petits bouillons (bloup... bloup... bloup...) pendant au moins 1 h 30. Pendant ce temps, faites cuire les épinards. Une fois cuits, sortez-les de la cocotte et coupez-les. Faites fondre l'oignon émincé avec un peu d'huile d'olive. Lorsque l'oignon est fondu, remettez les épinards. Ajoutez la ricotta. Remuez bien. **3** Une fois que la sauce est cuite, mixez-la pour qu'elle soit bien lisse. Faites précuire les lasagnes. Prenez un plat carré de 20/20. Mettez une couche de sauce tomate, puis une de lasagnes, une d'épinards ricotta oignons, une de mascarpone que vous aurez préalablement légèrement fouetté. Puis une nouvelle couche de lasagnes, les épinards, les dernières lasagnes, de la sauce puis encore du mascarpone. Râpez le parmesan par-dessus. **4** Placez dans un four préchauffé à 210 °C (th. 7) pour 20 minutes. Sortez le plat pour le laisser tiédir. Profitez-en pour prendre l'apéritif.

RECETTE PROPOSÉE PAR DAMEMAGALIDECLERMONTDEM

Quiche à la brousse et à la menthe

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes

Cuisson 30 minutes

- 1 oignon émincé • 1 bouquet de menthe fraîche ciselée
- 400 g de brousse (ou de brucciu corse)
- 4 œufs • 20 cl de crème fraîche liquide
- fromage râpé (quantité selon votre goût) • 1 pâte brisée (ou feuilletée selon les goûts) • sel et poivre

1 Mélangez dans une jatte la brousse et la crème fraîche. Ajoutez les œufs, la menthe, le sel et le poivre. Étalez la pâte dans un moule à tarte et disposez l'oignon dessus. **2** Versez ensuite la préparation à la brousse. Saupoudrez de fromage râpé. Faites cuire environ une demi-heure à four moyen (180 °C - th. 6).

RECETTE PROPOSÉE PAR BAZZARETTE

Mon avis **PASC13** Je n'ai pas mis d'oignon, peu apprécié à la maison, et la quiche était excellente !! Il ne faut pas hésiter à mettre beaucoup de menthe.

Pizza du soleil

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes

Cuisson 45 minutes

- 4 à 5 tomates
- 1 poivron rouge et 1 jaune
- 250 g environ de mozzarella
- 1 pâte à pizza rectangulaire
- huile d'olive
- sel et poivre

1 Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Déroulez votre pâte à pizza. Coupez la mozzarella en fines tranches et déposez-la sur votre pâte. **2** Coupez les tomates en rondelles et les poivrons en lanières. Déposez-les par-dessus la mozzarella. Salez, poivrez, arrosez abondamment d'huile d'olive. **3** Enfournez pour 45 minutes et servez chaud.

RECETTE PROPOSÉE PAR JUJU

Mon avis **KIKIBOU** Bonne recette, meilleure avec de l'oignon et du basilic (frais ou sec), l'huile d'olive relève le goût, la saveur est très bien. La pâte peut être faite maison : 250 g farine, 10 cl d'eau tiède, 10 cl d'huile, 1 c. à café de sel et 1 c. à café de levure. Mettre le tout dans un bol mélangeur fermé et secouer en haut en bas, à droite à gauche. C'est prêt !

Lentilles corail au curry

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 15 minutes

- 1 tomate
- 1 oignon
- 2 ou 3 gousses d'ail
- coriandre fraîche (facultatif)
- 200 g de lentilles corail
- huile (olive ou autre)
- 1 piment oiseau
- curry
- sel et poivre

1 Faites revenir oignon et ail dans l'huile. Ajoutez la tomate épépinée détaillée en petits cubes, le piment oiseau émincé, les lentilles lavées et égouttées, le curry selon votre goût (environ 1 cuillerée à café), sel et poivre. 2 Couvrez d'eau. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire environ 15 minutes. 3 Les lentilles corail cuisent vite : il vaut mieux surveiller de près si vous préférez qu'elles gardent leur forme. Sinon, on obtient une purée qui n'est pas désagréable non plus. 4 Servez saupoudré d'un peu de coriandre fraîche émincée, avec du riz et une salade. Cela fait un repas végétarien complet.

RECETTE PROPOSÉE PAR SYLZ

Mon avis **FOXYFOX** Parfait avec un peu de lait de coco et une pointe de citron.

Salade de quinoa aux figues et chèvre

Pour 2 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 20 minutes

- 3 ou 4 figues fraîches
- 5 ou 6 tranches de bûche de chèvre
- 100 g de quinoa
- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- sel et poivre

1 Rincez le quinoa à l'eau froide. Faites le cuire dans une casserole contenant deux verres et demi d'eau, pendant 20 minutes. Égouttez le quinoa. 2 Rajoutez les figues et le chèvre, coupés en petits morceaux. Assaisonnez à votre goût et mélangez doucement.

RECETTE PROPOSÉE PAR GLORIA

Mon avis **CAROLUK** Très bon et frais ! Réalisé avec des figues sèches préalablement trempées (je n'avais que ça sous la main) et une bûchette de chèvre. Tout cela arrosé de vinaigre de framboises, un régal. Excellent en entrée, peut-être un peu léger en plat principal.

Salade de blé tex mex

Pour 10 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 5 minutes

- 1 poivron rouge • 1 concombre
- 1 oignon nouveau
- basilic • ciboulette
- 500 g de blé cuit
- 250 g haricots rouges égouttés
- 285 g maïs égoutté
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 c. à soupe d'épices tex mex
- huile d'olive • sel et poivre

Pour la vinaigrette : • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de moutarde
• 1 c. à soupe de vinaigre • sel et poivre

1 Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez le concentré de tomate et les épices. Faites revenir en remuant constamment (attention, les épices ont tendance à brûler très vite). 2 Versez ½ litre d'eau et portez à ébullition. Salez. Placez le blé dans un saladier. Lorsque le liquide bout, versez-le sur le blé, remuez et attendez que le blé refroidisse. 3 Coupez en dés le concombre, l'oignon nouveau (ainsi que les tiges vertes) et le poivron rouge. Ajoutez l'ensemble au blé, mélangez bien. Préparez une vinaigrette dans un bol, selon votre goût. Versez-la sur la salade, mélangez. 4 Hachez les herbes et saupoudrez la salade. Conservez au frais jusqu'au moment de servir.

RECETTE PROPOSÉE PAR POSILIPPO

Mon avis **MYRIAMRENNES** Vraiment très bon !! Encore meilleure préparée le matin pour le soir. Je n'ai pas lésiné sur le Tabasco. Merci beaucoup pour la recette.

Les recettes ont sorti les grands moyens pour vous plaire.

Alors faites-vous plaisir !

Hamburger au tofu

Le végétarien aussi a le droit à son hamburger ! Une façon ludique de s'initier au goût et à la préparation du tofu.

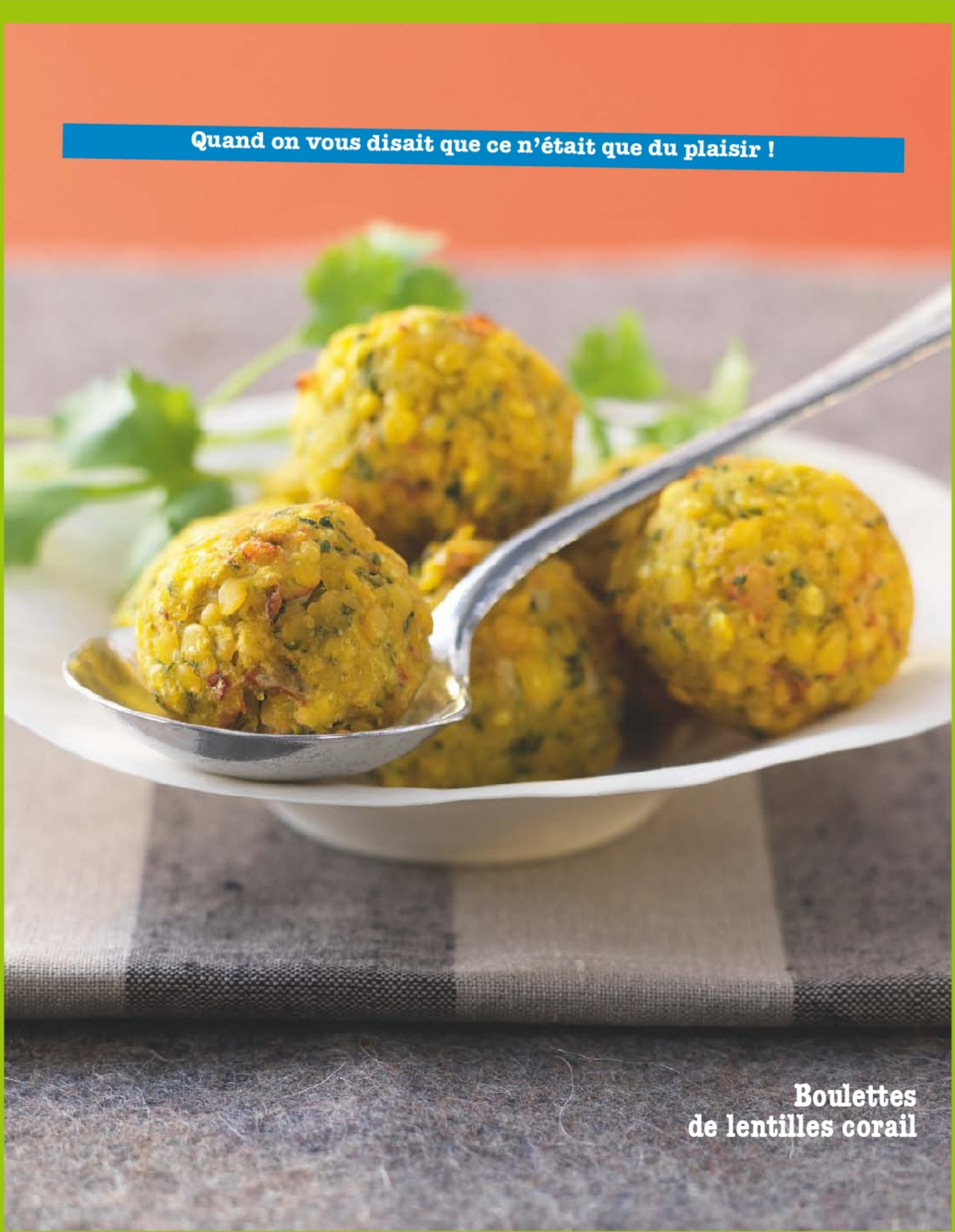
Retrouvez les recettes en page 66.

RISOTTO DE COURGETTES AUX TOMATES SÉCHÉES
Rien de tel qu'un bon risotto pour égayer les fraîches soirées estivales.

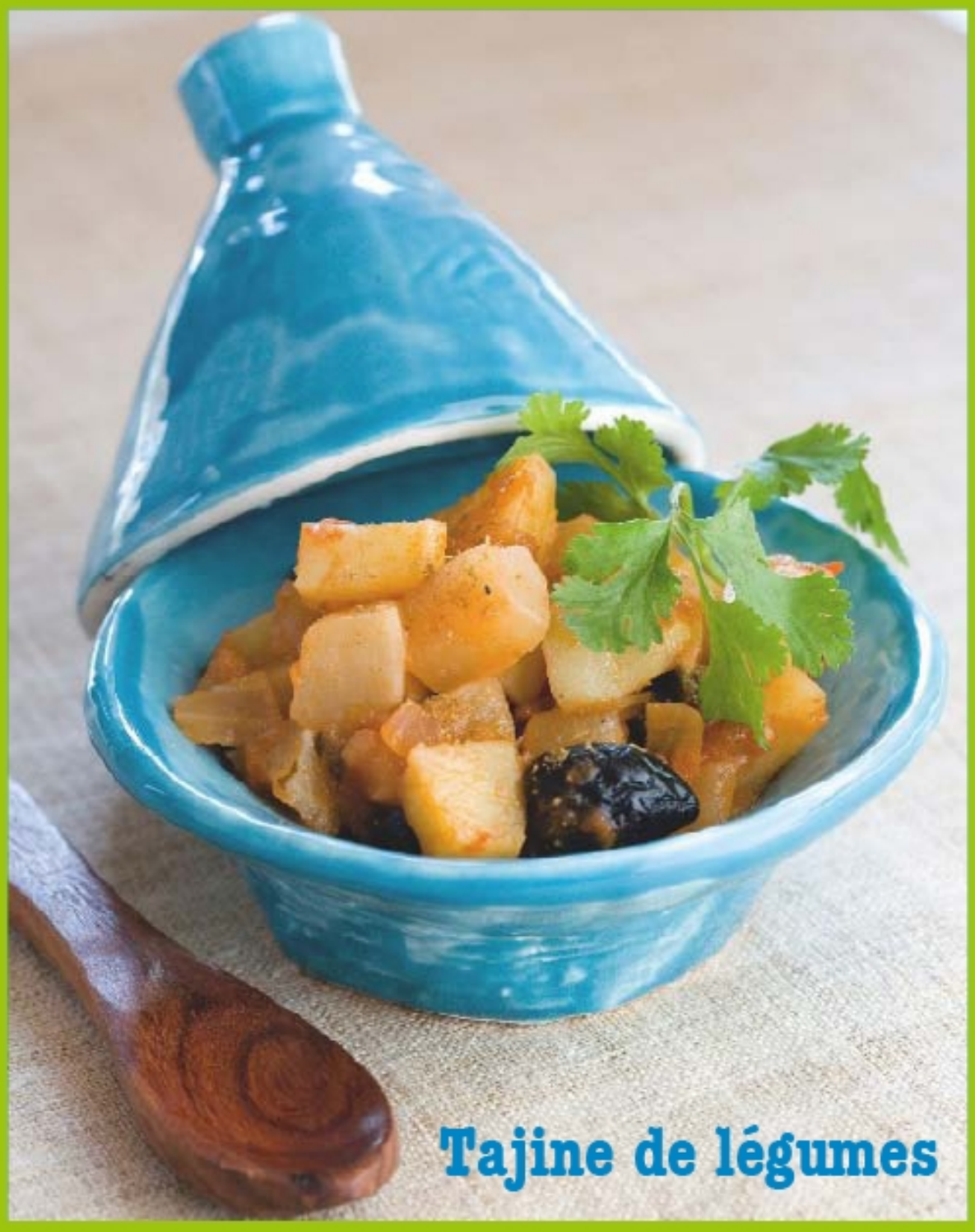
Terrine de poivrons et aubergines

Elle en jette cette terrine ! Son habit de poivrons multicolore va faire fureur… D'autant plus qu'il cache avec brio une farce pour le moins délicieuse.

Quand on vous disait que ce n'était que du plaisir !



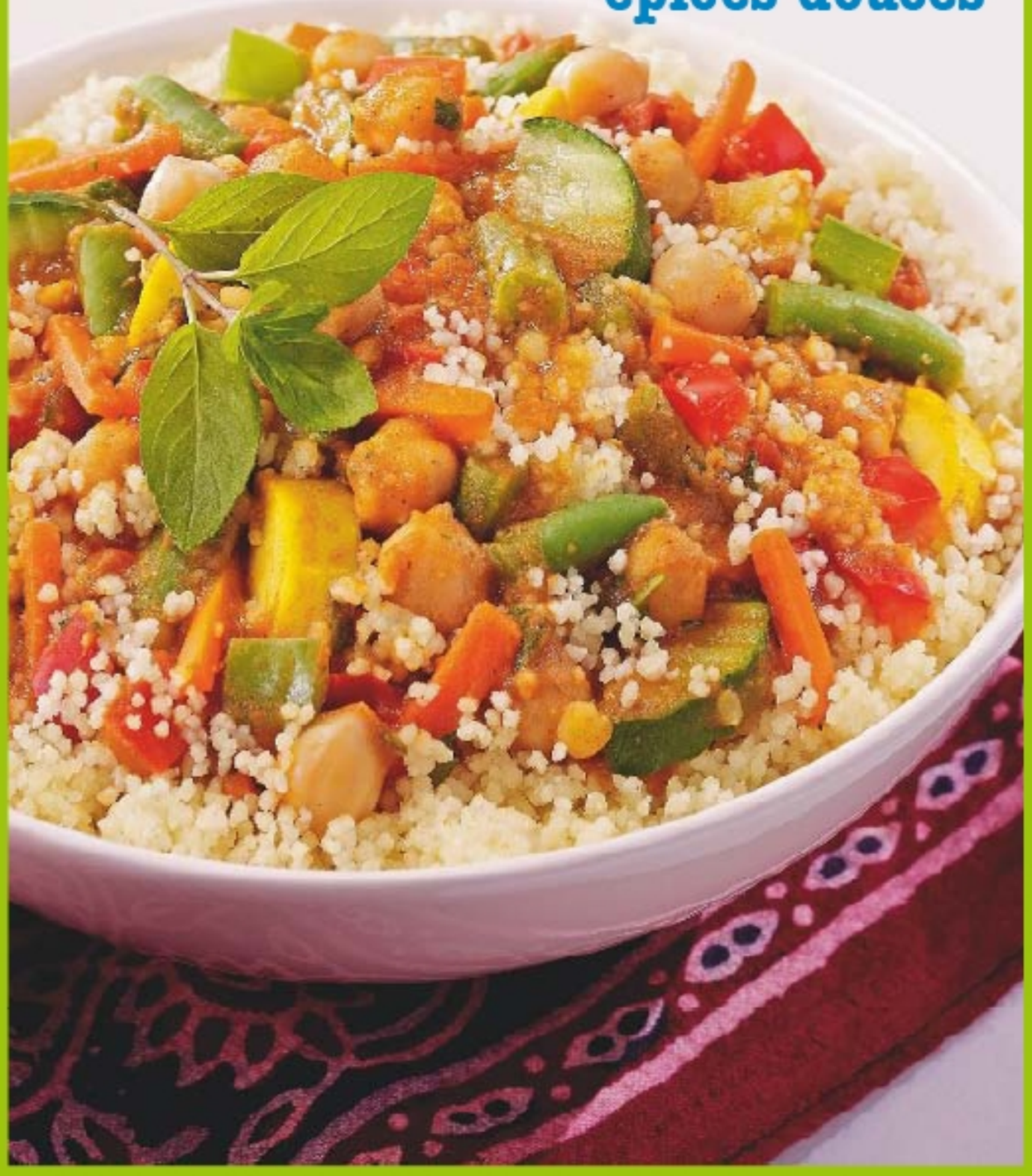
Boulettes
de lentilles corail

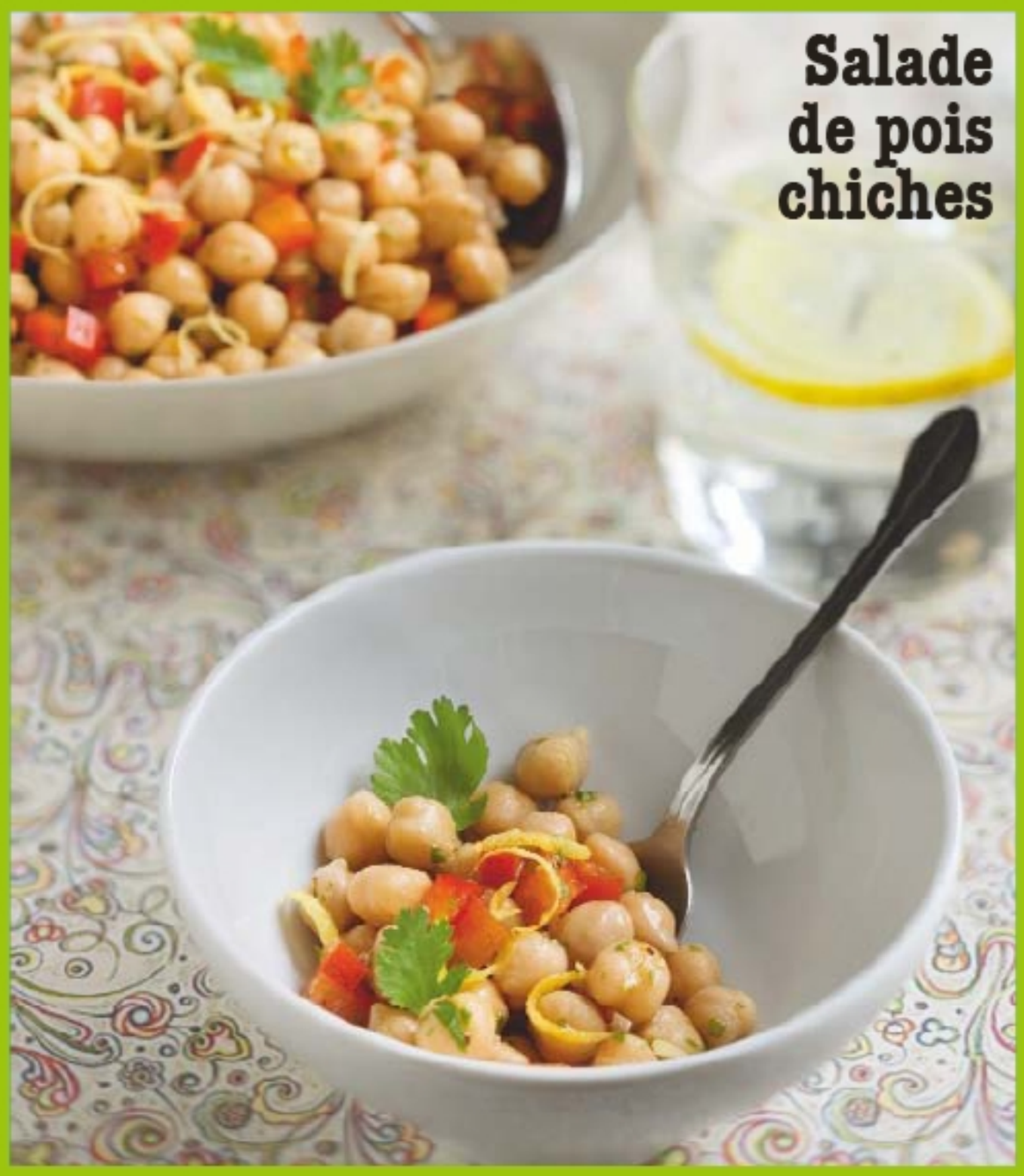


Tajine de légumes

Galette de pommes de terre aux navets

Couscous de légumes aux épices douces





Salade de pois chiches

Retrouvez les recettes en page 67.

Hamburger au tofu

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 5 minutes

- 6 c. à soupe d'amandes entières
- 3 c. à soupe de noisettes moulues
- 1 œuf
- 1 bloc de tofu
- 8 c. à soupe de farine
- 6 c. à soupe de sauce soja
- 6 c. à soupe de graines de sésame
- chili en poudre, paprika
- huile • sel et poivre

1 Coupez le tofu en morceaux. Mixez-le avec la sauce soja. Hachez grossièrement les amandes. Ajoutez tout le reste, sauf l'huile. Mélangez et assaisonnez. Faites chauffer l'huile dans une poêle. 2 Prélevez des portions à l'aide d'une cuillère à glace et mettez-les dans la poêle, puis aplatissez-les. Saisissez brièvement les hamburgers de chaque côté et laissez-les tiédir. 3 Servez dans un pain spécial hamburger avec des tomates, de la salade, des oignons, de gros cornichons et nappez de ketchup ou de moutarde selon les envies du moment !

Mon avis **RATABRUNE**
Recette réalisée avec ces proportions exactes + persil, ail, oignons. Parfait, on en redemande...

Risotto de courgettes aux tomates séchées

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 30 minutes

- 2 courgettes
- 10 tomates séchées
- 1 gros oignon
- basilic frais
- 150 g de feta
- 300 g de riz rond
- 1 l de bouillon de légumes
- huile
- sel et poivre

1 Dans une sauteuse, faites revenir les oignons et les courgettes puis jetez-y les tomates séchées coupées en petits morceaux. Ajoutez le riz et attendez qu'il devienne translucide. 2 Versez le bouillon petit à petit, tout en mélangeant régulièrement. Quand le riz est presque cuit, ajoutez la feta en dés et le basilic frais. Rectifiez l'assaisonnement et laissez cuire encore quelques minutes à feu doux.

RECETTE PROPOSÉE PAR MITSUKO

Mon avis **JU22**
Super bon. J'ai remplacé la feta par de la mozzarella râpée ! Mon chéri et moi avons adoré...

Terrine de poivrons et aubergines

Pour 6 personnes
Préparation 35 minutes
Cuisson 20 minutes
Réfrigération 4 heures

- 3 poivrons rouges
- 2 aubergines • 2 gousses d'ail
- 4 tiges de menthe fraîche
- 500 g de fromage frais (type brousse)
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

1 Coupez les aubergines en tranches d'1 cm, et badigeonnez-les ensuite d'huile. Salez et poivrez, puis faites-les cuire 10 minutes sous le gril en les retournant à mi-cuisson. Procédez de la même façon pour les poivrons, mais en les laissant entiers. Videz-les et coupez-les en lanières. 2 Mélangez le fromage avec le reste d'huile, la menthe ciselée et l'ail pressé. Salez et poivrez. 3 Tapissez un moule à cake de film étirable, disposez dans le fond une couche de poivrons et alternez ensuite des couches de fromage, de poivrons et d'aubergines. 4 Rabattez le film et disposez un poids sur la terrine ; réservez au frais pendant 4 heures avant de la démouler.

RECETTE PROPOSÉE PAR MARIE_2938

Mon avis **FLEAUVO75**
Parfait !!! J'ai préféré mettre du persil à la place de la menthe et faire une petite sauce d'accompagnement avec la menthe (huile d'olive, sel, poivre et menthe hachée + un trait de balsamique). Un pur délice ! À faire la veille, ça se tient mieux.

Boulettes de lentilles corail

Pour 6 personnes
Préparation 60 minutes
Cuisson 30 minutes

- 3 oignons moyens
- 1 bouquet de persil
- 8 branches de menthe fraîche
- 8 ciboules • 200 g de lentilles corail • 150 g de boulgour fin ou mélange de céréales (blé, orge, avoine, flocons de soja)
- 3 c. à soupe de concentré de tomate • 1 c. à café de paprika
- 8 cl d'huile d'olive • poivre noir, sel

1 Lavez rapidement les lentilles corail, faites-les cuire à couvert dans de l'eau sans sel 20 minutes. Vous obtenez une sorte de purée ou de bouillie, c'est normal. Hors du feu, ajoutez les céréales ou le boulgour. Mélangez bien. Couvrez et laissez reposer 15 minutes. 2 Hachez finement les oignons. Réservez-en 2 cuillerées et faites blondir le reste 10 minutes à feu doux dans l'huile d'olive. Réservez quelques brins de persil pour la décoration. 3 Ciselez les ciboules, le reste du persil et la menthe. Versez le concentré de tomate dans les oignons, mélangez puis éteignez le feu aussitôt. 4 Ajoutez cette poêlée aux lentilles ainsi que l'oignon cru, les herbes, le sel et les épices. Malaxez bien pour obtenir un mélange homogène. Touillez encore quelques minutes. Laissez refroidir et épaissir. 5 Vous obtenez une pâte. Moulez des boulettes dans la paume de la main. 6 Placez-les au réfrigérateur. Servez froid avec des feuilles de persil et de roquette. Peut aussi se congeler.

RECETTE PROPOSÉE PAR LI LI

Tajine de légumes

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes

Cuisson 25 minutes

- 2 tomates
- 2 navets
- 700 g de pommes de terre
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 80 g d'olives
- 4 brins de persil plat
- 4 brins de coriandre
- 15 cl de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café rase de cumin moulu
- sel et poivre

1 Plongez les tomates dans de l'eau bouillante quelques secondes. Pelez-les, épépinez-les et concassez-les. 2 Dans une cocotte, faites revenir les oignons hachés avec l'huile chaude. Ajoutez les pommes de terre et les navets pelés et coupés en cubes, la concassée de tomate, les herbes ciselées, le cumin, l'ail haché, les olives et le bouillon de légumes. Salez légèrement et poivrez. 3 Couvrez et laissez cuire 25 minutes. Servez chaud.

REMARQUES : Écrasez légèrement les olives pour libérer plus de parfum. Se sert comme plat ou comme accompagnement.

RECETTE PROPOSÉE PAR DORO

Galette de pommes de terre aux navets

Pour 4 personnes

Préparation 20 minutes

Cuisson 15 minutes

- 750 g de pommes de terre
- 750 g de navets
- 2 oignons
- 150 g de beurre
- 1 c. à soupe de persil haché
- noix muscade
- sel et poivre

1 Râpez les légumes et assaisonnez-les. Ajoutez les oignons hachés et le persil. 2 Confectionnez des galettes de légumes. Faites-les revenir dans une poêle avec du beurre pendant 7 minutes de chaque côté.

Mon avis **BARBA_TAMBOUILLE**

Fantastique ! Excellent ! Une façon ingénieuse pour faire manger des légumes à ceux qui disent ne pas les aimer ! J'ai préparé ces galettes à l'avance, et réchauffées au four sans problème, au moment où mes invités étaient là. À refaire !

Couscous de légumes aux épices douces

Pour 4 personnes

Préparation 20 minutes

Cuisson 25 minutes

- 200 g de carottes
- 200 g de courgettes
- 200 g de petits pois ou pois chiches
- 3 ou 4 tomates pelées
- ½ oignon émincé
- semoule de couscous
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à café de gingembre râpé
- 4 c. à soupe de pignons grillés
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

1 Faites revenir doucement l'oignon dans l'huile chaude. Ajoutez la cannelle et le gingembre, laissez cuire 2 minutes. Ajoutez les légumes et le féculent, remuez et ajoutez les tomates, le sucre, poivre et sel. 2 Mouillez avec le bouillon dilué dans 1 verre d'eau. Couvrez et laissez mijoter 20 minutes au moins. Vérifiez pendant la cuisson qu'il reste assez de liquide, sinon ajoutez de l'eau. 3 Servez avec de la semoule de couscous. Décorez de pignons grillés.

RECETTE PROPOSÉE PAR EMMAN

Mon avis **QUINTETAML**

Un régal. Et simplissime. Nous avons ajouté du seitan. Et pour changer, la semoule peut être remplacée par du riz, du boulgour... Plat parfait pour des végétariens et la preuve qu'on peut se passer de manger de viande pour le bien et la santé de tous.

Salade de pois chiches

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes

- 400 g de pois chiches
- 1 poivron rouge
- coriandre fraîche
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 concombre (facultatif)
- ½ citron (son jus)
- huile d'olive
- sel et poivre

1 Égouttez les pois chiches et rincez-les. Coupez le poivron en petits dés et mélangez-le aux pois chiches. Assaisonnez avec le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail écrasé, du sel, beaucoup de poivre et de la coriandre fraîche (ou du persil plat). 2 Ajoutez éventuellement le concombre coupé en petits dés.

RECETTE PROPOSÉE PAR GABRIELLE_7

Mon avis **JADE100** Super, remplace aisément le taboulé. Un régal frais et innovant.

Offre Spéciale

Abonnez-vous vite !

sinon vous risquez de manquer un numéro !

les 10 prochains N° **marmiton**

Le magazine de www.marmiton.org

29,90 € SEULEMENT

Idée cadeau
Offrez un abonnement !

VOTRE CADEAU
Le tablier de cuisine

100% coton griffé Marmiton

Pour vous abonner c'est facile !

PAR TÉLÉPHONE
03 44 62 52 02
(PRIX D'UN APPEL LOCAL)
en donnant le code **MARM12**

ACCES DIRECT ▶ AVEC VOTRE SMARTPHONE

PAR COURRIER
Renvoyez ce **BON D'ABONNEMENT**
à Marmiton service abonnements, B945, 60643 Chantilly Cedex

☑ **OUI**, je souhaite abonner la personne de mon choix ou m'abonner à *Marmiton magazine* et recevoir les **10 prochains numéros** **29,90 €**

+ En cadeau le tablier de cuisine

Ci-joint mon règlement

Quantité : ..... x 29,90 € = ... (total de ma commande)

❑ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de MARMITON

❑ Carte Bleue N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme : |_|_|_| (merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Mes coordonnées

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : |_|_|_|_|_| Ville : .....

Tél. : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

E-mail (en CAP.) : .....@.....

MARM12

Les coordonnées de la personne à abonner

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : |_|_|_|_|_| Ville : .....

Tél. : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

E-mail (en CAP.) : .....

@.....

VOUS POUVEZ ABONNER D'AUTRES PERSONNES EN NOUS INDIQUANT LEURS COORDONNÉES SUR PAPIER LIBRE.

Date et signature obligatoires :

❑ Oui je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études de Marmiton et de ses partenaires. * par rapport au prix de vente au numéro. Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31.12.2013. Vous recevrez Papilles sous 15 jours après enregistrement de votre règlement. Vous pouvez acquérir séparément chaque n° de Marmiton pour 3,90 €. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant. Photo : © Masson - Fotolia.com

Un must de marmiton.org sublimé...

...par Gaëtan Gentil 1

La recette du site *Clafoutis aux cerises express*

Pour 8 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 45 minutes

- **700 g de cerises bien mûres**
- **2 œufs + 2 jaunes d'œufs**
- **25 cl de lait**
- **60 g de beurre**
- **100 g de farine**
- **100 g de sucre roux**
- **1 sachet de sucre vanillé (facultatif)**
- **1 c. à café d'extrait de vanille**
- **1 pincée de sel**

1 Lavez et équeutez les cerises. Préchauffez votre four à 180/200 °C (th. 6/7). Dans un plat à tarte, mettez le beurre puis enfournez-le. **2** Battez les œufs en omelette, ajoutez la pincée de sel et le sucre. Mélangez bien (au fouet ou au robot). Ajoutez l'extrait de vanille, mélangez et, en remuant toujours, jetez la farine en pluie jusqu'à obtenir un liquide épais et onctueux. **3** Sortez le beurre du four, ajoutez-le au liquide, puis incorporez le lait, tout en remuant. Ajoutez alors les cerises à la préparation. **4** Avec un essuie-tout, étalez le beurre resté dans le plat à tarte pour le graisser, puis versez la préparation. Ajoutez quelques noisettes de beurre par-dessus. **5** Enfournez pour 45 minutes : le dessus doit commencer à bien dorer. Dès la sortie du four, saupoudrez de sucre vanillé. Servez tiède.

Proposée par Berenice_1

Chef qui es-tu ?

À 28 ans, Gaëtan Gentil est l'un des nouveaux espoirs de la cuisine. Originaire du Mans, le garçon y passe son BEP et bac pro, part en BTS à Saumur et file se former à Megève, au Chalet du mont d'Arbois, puis à Saint-Tropez, à la Villa Belrose, classée Relais & Châteaux. Son arrivée au Cheval Blanc, à Courchevel, aux côtés de Yannick Alléno, va faire décoller sa carrière. C'est là qu'il fait la rencontre de Denis Fétisson, qu'il suit à Mougins, à La Place de Mougins (anciennement Le Feu Follet) comme second, poste qu'il occupe pendant près de deux ans et demi. Depuis décembre dernier, Gaetan Gentil est le nouveau chef de l'Agapé Substance, succédant au talentueux David Toutain. Au menu : un défilé d'assiettes créatives, une cuisine assumant sa gourmandise et jouant sur les variations de saveurs et de textures. Pour Marmiton, le chef a imaginé un clafoutis déstructuré, une sphère en forme de cerise, moitié bavarois cerise noire et moitié crème brûlée avec sorbet muscavado pour accompagner.

Son adresse : Agapé Substance, 66 rue Mazarine, 75006 Paris.
Tél. 01 43 29 33 83. Menu à partir de 45 euros.

Le chef « marmitonne »

2 La version du chef

Pour 4 personnes Préparation 1 heure Cuisson 25 minutes Réfrigération 2 heures

BAVAROIS : • 50 g de purée de cerise • 2 g de jus de citron • 75 g de crème fouettée • 25 g de sucre • 1,5 feuille de gélatine.
CRÈME BRÛLÉE : • 50 g de lait entier • 50 g de crème liquide • 30 g de jaune d'œuf • ½ gousse de vanille • 15 g de sucre muscovado
GLAÇAGE : • 20 cl de jus de cerise noire • 2 g de kappa (gélifiant)
DÉCOR : • 50 g d'amandes (trempées la veille dans du lait) • 20 cerises noires (avec queues et feuilles) • 3-4 petits sablés

1 Préparez le bavarois à la cerise noire : mettez la gélatine à tremper dans de l'eau froide. Chauffez une partie de la purée de cerise, faites-y fondre la gélatine, puis mélangez avec le reste de la purée et le jus de citron.

2 Incorporez délicatement la crème fouettée.

3 Versez la préparation dans une plaque de moules à demi-sphère, lissez bien, puis placez au congélateur pendant 2 heures.

4 Préparez les crèmes brûlées : blanchissez les jaunes d'œuf et le sucre muscovado, ajoutez le lait entier, la crème liquide et la gousse de vanille fendue en deux.

5 Versez cette préparation dans une autre plaque de moules à demi-sphère. Placez-la au bain-marie dans un four à 90 °C (th. 3) pour 15 minutes. Puis placez au congélateur 2 heures.

6 Préparez le glaçage : mélangez le jus de cerise et la kappa, portez à ébullition, puis maintenez sur le feu à 50 °C jusqu'à gélification.

7 Pour réaliser les cerises, démoulez les demi-sphères de bavarois et de crème brûlée. Réunissez ensemble une demi-sphère de chaque parfum et plantez au centre un pic en bois (crème brûlée en haut). Trempez chaque cerise dans le glaçage, laissez figer et conservez au frais.

8 Préparez le décor : passez les amandes que vous avez fait tremper dans du lait la veille et détaillez les cerises en quartier. Placez le tout au réfrigérateur.

9 Pour le dressage, disposez sur des miettes de sablé une cerise reconstituée. Décorez avec une queue et une feuille de cerise noire. Placez autour amandes et quartiers de cerise noire. Complétez éventuellement avec une glace muscovado (voir « Recette en plus » ci-contre).

Le clafoutis cerise déstructuré…

✤ La recette en plus : la glace muscovado ✤

Ingrédients : • 75 g de jaunes d'œufs • 100 g de sucre muscovado • 12 cl de crème liquide • 40 cl de lait • 40 g de lait en poudre

✤ *Blanchissez les jaunes d'œufs, le sucre muscovado, ajoutez le lait, la crème, la poudre de lait, puis faites cuire à 83 °C, sans cesser de remuer avec une spatule jusqu'à obtenir une consistance nappante.*

✤ *Passez au chinois. Après refroidissement, passez en sorbetière durant 45 minutes*

Vous pouvez trouver du sucre muscovado sur Internet ou dans les épiceries spécialisées, comme La Grande Épicerie de Paris.

RECETTE PROPOSÉE PAR CAROLINE_365

Soupe froide tomate melon p. 86

Éclade de moules p. 92

RECETTE PROPOSÉE PAR ROM1

Cahier de VACANCES gourmand

Côte de bœuf barbecue au gros sel p. 97

RECETTE PROPOSÉE PAR DOM85

Comme les vacances sont faites pour lâcher prise et éviter de se creuser la tête, Marmiton a concocté un cahier de vacances gourmand rien que pour vous. Eh oui, vous êtes en vacances, mais vous ne faites pas la grève de la cuisine pour autant. Vos secrets ? Des recettes simples et rapides, histoire de passer plus de temps à lézarder dans le jardin ou sur la plage qu'enfermé(e) dans la cuisine. Un ustensile incontournable : le barbecue… Et des idées plein la tête : marinades, vinaigrettes qui changent… Vous savez donc ce qu'il vous reste à faire : glisser votre cahier de vacances gourmand dans votre valise. Au programme, 60 recettes estivales prêtes à dévorer pour faire durer les vacances tout l'été ! **Par Claire Debruille**

RECETTE PROPOSÉE PAR AURELIE_3230

Tarte à la framboise p. 112

Crumble aux cerises p. 104

La recette de couverture

Dans votre cabas

- 400 g de crevettes roses crues

- 1 citron vert
- 4 gousses d'ail

- quelques feuilles de coriandre
- 1 c. à café de cumin
- huile

Marinades personnalisées : cette recette s'adapte à toutes vos envies. Il vous suffit pour cela de troquer le cumin contre l'épice de votre choix.

Version amuse-bouche : pour l'apéritif, transpercez chaque crevette avec un petit pic en bois pour permettre aux convives de facilement les saisir et les engloutir !

Crevettes à la mexicaine

Recette proposée par ciloche

Pour retrouver la recette originale, flashez ce code.

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 3 minutes

1 Décortiquez les crevettes en ne gardant que la tête et le bout de la queue. Pressez le citron et préparez la marinade en ajoutant à son jus : le cumin, la coriandre émincée et les gousses d'ail écrasées.

2 Mettez les crevettes dans la marinade, mélangez bien et laissez reposer au moins 2 heures au frais.

3 Juste avant de passer à table, passez les crevettes égouttées dans une poêle avec un petit peu d'huile pendant 2 à 3 minutes.

Pour une entrée complète, accompagnez ces crevettes d'une mayonnaise au citron vert et de fenouil grillé au barbecue. Mettez des quartiers de citron vert à disposition sur les assiettes.

Les bonnes astuces

➜ **SI LES CREVETTES SONT ROSES,** c'est qu'elles sont déjà cuites. Elles ne sont donc pas appropriées pour la cuisson. Si vous souhaitez les faire griller, prenez-les crues, elles sont alors d'un gris translucide.

➜ **NE CONSOMMEZ JAMAIS UN RESTE DE MARINADE CRUE,** surtout si de la viande ou du poisson cru y ont séjourné, elle est pleine de bactéries. Si vous souhaitez l'utiliser, faites-la bouillir auparavant.

➜ **SI VOTRE CREVETTE EST CAOUTCHOUTEUSE,** c'est qu'elle est trop cuite. Tout comme les saint-jacques, les crevettes ne demandent qu'une cuisson minute. Dès que la crevette a changé de couleur, elle est cuite.

RECETTE PROPOSÉE PAR FLORIAN_15

Salade pyrénéenne aux myrtilles et au chèvre

Pour 2 personnes | Préparation 5 minutes | Cuisson 3 minutes

• 1 laitue feuille de chêne (rouge ou verte) • 1 petite barquette de myrtilles (125 g) • 3 crottins de chèvre (ou 6 tranches de bûchette) • 6 tranches de pain aux céréales • miel toutes fleurs

1 Préchauffez le four en position gril. Lavez soigneusement et essorez la salade, puis répartissez-la dans 2 assiettes. Coupez en deux dans l'épaisseur les crottins, disposez les moitiés sur les tranches de pain et enfournez pour 3 minutes.

2 Décorez la salade de ces toasts, puis parsemez de myrtilles et de quelques touches de miel.

NOTRE PETIT PLUS : Délicieux aussi pour un casse-croûte sans la salade.

L'AVIS DES INTERNAUTES

CECILE_2963 Parfaite petite recette de salade pour qui adore les myrtilles. J'ai utilisé un fromage sec des Pyrénées en petits dés et, une autre fois, des petits fromages de chèvre passés au four, les deux sont très bien ! Un peu de vinaigre de framboise et de miel sont aussi les bienvenus.

RECETTE PROPOSÉE PAR CECILE_2654

Petits palmiers olive romarin

Pour 60 pièces

Préparation 5 minutes | Cuisson 15 minutes

Réfrigération 20 minutes

- 5 belles olives (noires ou vertes)
- 2 c. à soupe de romarin (frais ou séché)
- 1 jaune d'œuf
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- gros sel

1 Découpez un grand rectangle dans la pâte feuilletée. Détaillez les olives en très petits morceaux et disposez-les dessus. Saupoudrez de romarin et de gros sel puis arrosez d'huile. **2** Enroulez la pâte à partir des deux extrémités les plus petites jusqu'à ce que les « boudins » se rejoignent. Placez 20 minutes au congélateur. Pendant ce temps, préchauffez le four à 180 °C (th. 6). **3** Détaillez dans la pâte enroulée en tranches d'environ 3 millimètres d'épaisseur. Battez le jaune d'œuf et badigeonnez-en celles-ci. Disposez les palmiers sur une plaque et enfournez pour 15 minutes.

L'AVIS DES INTERNAUTES

STEPHANIE_5781 Si j'y suis arrivée tout le monde peut le faire ! J'ai panaché, pour un apéro très apprécié !

RECETTE PROPOSÉE PAR COLETTE_14

Brochette de melon et jambon de Parme

Pour 2 personnes

Préparation 5 minutes

- 2 tranches de jambon de Parme (ou autre)
- 1 melon de Cavaillon
- 6 feuilles de menthe fraîche

1 Épluchez le melon et détaillez 12 gros cubes dans la chair. Coupez en deux dans la largeur les tranches de jambon, roulez les moitiés sur elles-mêmes, puis faites-en 3 morceaux. **2** Sur chacun des 2 pics en bois, piquez 1 feuille de menthe, 1 cube de melon et 1 petit rouleau de jambon, puis renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

L'AVIS DES INTERNAUTES

LILIE31700 Excellent, rapide et super joli. J'ai également ajouté une petite tomate cerise au bout de chaque brochette.

RECETTE PROPOSÉE PAR BEYAFOOT

Pain de poisson au fromage blanc et crème aux herbes

Pour 4 personnes

Préparation 5 minutes | Cuisson 25 minutes

Pour le pain :
- 400 g de filets de poisson blanc (colin, merlan...)
- 150 g de fromage blanc • 1 blanc d'œuf • 15 g de beurre
- 1 c. à café de paprika • sel et poivre

Pour la sauce : • 1 c. à soupe de fines herbes hachées
- 100 g de crème fraîche • sel et poivre du moulin

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Préparez le pain : nettoyez et séchez les filets de poisson, puis mixez-les avec le blanc d'œuf, le sel et le poivre pour obtenir une purée. **2** Ajoutez le fromage blanc et le paprika, puis mixez à nouveau afin que la consistance soit parfaitement homogène. Transvasez l'appareil dans un moule à soufflé préalablement beurré, placez dans un bain-marie et enfournez pour 25 minutes. **3** Pendant ce temps, préparez la sauce : dans une petite casserole à feu moyen, chauffez la crème et les herbes, salez et poivrez. **4** Remuez avec une cuillère en bois pour lier la sauce, puis laissez mijoter 15 minutes sans cesser de tourner. Réservez au chaud.

L'AVIS DES INTERNAUTES
MACOLINAZO Fabuleux ! Même mes enfants ont aimé. La sauce est onctueuse, surtout avec de la ciboulette et de l'échalote. Un vrai délice et c'est encore meilleur réchauffé. Bravo !

Artichauts à l'italienne

Pour 2 personnes

Préparation 10 minutes

- 1 bouquet de petits artichauts violets
- 1 citron (jus)
- 1 branche de basilic
- parmesan
- huile d'olive
- sel de Guérande
- mélange 5 baies en moulin

1 Pressez le citron. Ôtez les queues et les feuilles des artichauts. Après en avoir éventuellement retiré le foin, émincez les cœurs et placez-les dans un saladier. **2** Arrosez du jus de citron et d'un filet d'huile, salez et donnez deux ou trois tours de moulin (selon votre goût). Lavez et séchez le basilic, puis effeuillez-le sur le plat. À l'aide d'un Économe, détaillez des lamelles de parmesan dessus. **3** Si vous aimez, ajoutez des câpres et/ou des morceaux d'anchois à l'huile.

L'AVIS DES INTERNAUTES
ANNELAURE_344 Je n'avais jamais mangé d'artichaut cru : cette recette est extra ! Merci beaucoup, j'ai déjà hâte de la faire goûter autour de moi.

RECETTE PROPOSÉE PAR SOPHIE_510

Brochette de gambas au barbecue

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes I Cuisson 10 minutes

- 24 gambas
- 4 gousses d'ail
- 6 brins de persil
- 100 g de chapelure
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

1 Préparez le barbecue. Décortiquez les gambas puis, dans un saladier, nappez-les d'huile et mélangez. Pelez l'ail, lavez, séchez et effeuillez le persil, puis hachez le tout. Saupoudrez-en les gambas, amalgamez, puis panez avec la chapelure. **2** Répartissez sur 4 pics à brochette en métal et cuisez 5 à 10 minutes au-dessus des braises, jusqu'à ce que les gambas prennent une belle couleur rose orangé. **3** Servez avec une salade composée, du riz ou une fondue de poivrons.

L'AVIS DES INTERNAUTES

MEUH57 Merci pour cette excellente recette, simple à réaliser et qui est toujours un succès, même lorsque les gambas sont cuites à la poêle !

RECETTE PROPOSÉE PAR CELINE_423

Salade de tomates cerise et séchées, feta et jambon italien

Pour 4 personnes

Préparation 5 minutes

- 1 bocal de tomates séchées
- 500 g de tomates cerise
- 1 paquet de feta
- 6 tranches de jambon cru italien (type serrano)
- huile d'olive • basilic frais • poivre

1 Égouttez les tomates séchées puis coupez-les en deux ainsi que les tomates cerise. Détaillez le jambon en lamelles et la feta en petits dés. Ciselez le basilic. **2** Mélangez le tout dans un saladier et arrosez d'huile d'olive. Poivrez à votre convenance. **3** Ne salez surtout pas (ça l'est déjà assez avec la feta, les tomates séchées et le jambon !)

NOTRE PETIT PLUS : Pour un côté encore plus méditerranéen, ajoutez quelques olives noires avant de servir !

L'AVIS DES INTERNAUTES

STEPHANIE_265 Un vrai délice ! Moi aussi j'ai ciselé du basilic. Très agréable quand il fait chaud. Cette recette a ravi tous mes convives, qui l'ont trouvée originale.

RECETTE PROPOSÉE PAR MAELLI

Gratin de courgette et d'aubergine aux figues fraîches

Pour 3 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 40 minutes

- 2 courgettes • 1 grosse aubergine • 2 tomates • 8 figues fraîches
- 1 oignon moyen • 2 gousses d'ail • 100 g d'emmental râpé
- 15 g de beurre • 2 c. à soupe d'origan séché • huile d'olive • sel

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Pelez l'oignon, l'ail et les tomates. Ôtez les extrémités des courgettes et de l'aubergine, puis détaillez-les dans la longueur en lamelles de 2 millimètres d'épaisseur. **2** Émincez l'oignon et hachez fin l'ail, puis tapissez-en le fond d'un plat à four préalablement enduit de 10 g de beurre. Épépinez les tomates et coupez-les en fines rondelles, puis disposez-les dessus. **3** Recouvrez des courgettes parsemées de la moitié de l'origan et de 50 g d'emmental, salez et arrosez d'un filet d'huile. Renouvelez cette opération avec les tranches d'aubergine et le reste d'aromates et de fromage. **4** Fendez en quatre les figues pour former des étoiles et répartissez-les sur le plat, couvrez d'un papier sulfurisé graissé avec le reste de beurre et enfournez pour 40 minutes. **5** Servez avec des blancs de poulet panés et frits dans un mélange huile d'olive et de beurre, puis arrosés d'un filet de jus de citron au moment de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES

MIREILLE_62 J'ai fait cette recette avec les légumes du potager et les figues de notre exploitation. Nous nous sommes régalés, le mélange salé sucré est très agréable. Les dix familles d'amis à qui je l'ai fait goûter ont toutes voulu la recette.

Terrine aubergine et thon

Pour 10 personnes

Préparation 30 minutes | Cuisson 3 h 30 | Réfrigération 6 heures

- 300 g de thon au naturel • 4 poivrons de couleurs différentes
- 900 g d'aubergines • 1 citron • 5 branches de persil • 3 gousses d'ail
- 4 œufs • 20 cl de crème fraîche épaisse • 2 c. à soupe de ketchup
- 2 c. à soupe de vinaigre • 2 c à c de graines de coriandre
- ½ c. à café de piment de Cayenne • 1 pincée de curry • huile d'olive

1 Mettez les poivrons entiers au four à 240 °C (th. 8) pendant 1 heure dans 1 cm d'eau. Retournez en cours de cuisson, la peau doit être uniformément noire. Laissez refroidir, pelez, épépinez les poivrons puis taillez-les en bandes de 10 mm de côté. **2** Coupez les aubergines en cubes de 10 mm. Écrasez l'ail. Faites revenir dans l'huile les cubes d'aubergine avec l'ail, salez et poivrez. Ajouter 10 cl d'eau et laisser cuire doucement 1 h 15. Desséchez sur le feu puis ajoutez le ketchup, le vinaigre, le jus du citron, 1 cuillerée à café de coriandre, le piment et le persil haché. Rectifiez l'assaisonnement. Égouttez dans une passoire et écrasez à la fourchette. Laissez refroidir puis incorporez 2 œufs. **3** Chemisez un moule à cake de 1,5 l de papier aluminium en le laissant dépasser. Huilez puis couvrez le fond et les parois de poivron en alternant les couleurs. **4** Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Écrasez le thon égoutté avec la crème, 2 œufs, le curry et le reste de la coriandre. S'il reste du poivron, ajoutez-le coupé en cubes. **5** Dressez la terrine : tapissez le fond avec la moitié du confit d'aubergines, creusez un trou pour le thon puis recouvrez du reste d'aubergines. Enfournez pour 1 h 15. Après cuisson, laissez refroidir puis placez au réfrigérateur au moins 6 heures. **6** Démoulez et servez avec un coulis de tomate au basilic ou une mayonnaise maison.

RECETTE PROPOSÉE PAR CLARELIE

Légumes d'été grillés

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 25 minutes

- 3 courgettes
- 2 aubergines
- 3 poivrons
- 3 oignons
- 5 gousses d'ail
- 4 tiges de basilic frais (ou à défaut, séché)
- huile d'olive
- sel et poivre

1 Préchauffez le four à 240 °C (th. 8) en position gril. Lavez les légumes, puis pelez les oignons et l'ail. Fendez en deux les aubergines. Détaillez les courgettes en rondelles de 10 mm, et les moitiés d'aubergine en tranches de 5 mm. Coupez les oignons en quartiers, et les poivrons en gros morceaux. Déposez l'ensemble sur la plaque et arrosez d'huile. Salez et poivrez. **2** Râpez l'ail puis lavez, séchez et ciselez le basilic. Répartissez le tout sur les légumes et mélangez. **3** Enfournez pour 25 minutes environ, jusqu'à ce que les légumes brunissent un peu. Retournez-les en cours de cuisson pour qu'ils grillent de façon uniforme.

NOTRE PETIT PLUS : **Pour changer, taillez les courgettes en tagliatelles.**

L'AVIS DES INTERNAUTES

FLOFLOO610 **Simple, rapide et délicieux !**

Salade extraordinaire aux aubergines grillées

Pour 2 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 20 minutes

- 4 tranches de viande des Grisons
- 1 belle aubergine
- 250 g de salade verte
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 3 branches de basilic
- 2 œufs
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'huile de noix
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à café de moutarde forte
- 20 g de pignons de pin
- sel et poivre

1 Préchauffez le four en position gril. Lavez l'aubergine et détaillez-la en tranches dans la longueur, puis cuisez-la 10 minutes à la vapeur. Pendant ce temps, dans une petite casserole, mettez les œufs à bouillir 8 minutes, pour qu'ils soient mollets. **2** Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le basilic. Huilez la plaque avec la moitié de l'huile d'olive et disposez dessus les tranches d'aubergine. **3** Nappez du reste d'huile d'olive, parsemez du basilic et enfournez pour 10 minutes. Durant la cuisson, dans une petite poêle, faites griller les pignons, écalez les œufs et coupez en lamelles la viande. **4** Pelez et hachez l'ail et l'échalote. Dans un saladier, additionnez-y l'huile de noix, le vinaigre et la moutarde. Salez, poivrez et émulsionnez. Ajoutez la salade verte, la viande et les pignons, puis amalgamez. Déposez par-dessus les aubergines tiédies et les œufs coupés en quartiers.

L'AVIS DES INTERNAUTES

YANA **Extra ! J'ai remplacé la viande des Grisons par du jambon cru fumé, et les pignons par des amandes râpées. Génial, on s'est régalé avec mon ami !**

RECETTE PROPOSÉE PAR JULIETTE_119

Melon aux crevettes

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes

- 200 g de crevettes roses fraîches
- 2 melons
- 1 bouquet de ciboulette fraîche
- 250 g de cœur de palmier (1 petite boîte)
- 40 cl de crème fraîche épaisse (légère)
- sel et poivre

1 Coupez en deux les melons et, après en avoir ôté les graines, détaillez-en la chair en petites boules à l'aide d'une cuillère parisienne. Réservez au frais dans une passoire. Émincez les cœurs de palmier et décortiquez les crevettes. Mélangez le tout et placez au frais. 2 Lavez, séchez et ciselez la ciboulette, puis incorporez-la à la crème, salez et poivrez. 3 Au moment de servir, amalgamez les deux préparations réservées, et nappez de sauce. Vous pouvez présenter dans des verres, décoré d'une grosse crevette et d'une tige de ciboulette.

L'AVIS DES INTERNAUTES
SEVMATTAYM Petite touche finale : j'ai ajouté des feuilles de menthe ciselées avant de présenter.

RECETTE PROPOSÉE PAR JOHANANA

Verrine de chèvre, tomate confite et jambon cru

Pour 5 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 40 minutes
Réfrigération 10 minutes

- 1 belle tranche de jambon cru
- 10 tomates cerise
- 5 brins de ciboulette
- 80 g de chèvre (fort)
- 2 c. à soupe de crème épaisse
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'huile de noix
- 1 c. à café de sucre

1 Préchauffez le four à 120 °C (th. 4). Émiettez le chèvre, ajoutez l'huile de noix et mélangez. Incorporez la crème et amalgamez jusqu'à l'obtention d'une crème homogène. Réservez au frais. 2 Mélangez le sucre et l'huile d'olive. Partagez en deux les tomates et disposez-les dans un plat à four. Arrosez du mélange sucré et enfournez pour 40 minutes. 3 Détaillez le jambon en toutes petites lamelles. Hors du four, écrasez grossièrement les tomates. 4 Dans 5 verrines, répartissez la crème, les tomates puis le jambon. Décorez d'un brin de ciboulette et placez au moins 10 minutes au réfrigérateur avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES
GALILIOTA Si j'avais su qu'il était aussi simple de faire des tomates confites ! Le mélange de saveurs est parfait.

RECETTE PROPOSÉE PAR FLORENCE_27

Tartare de tomate et courgette en verrines

Pour 6 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 5 minutes
Réfrigération 2 heures

- 5 petites courgettes • 5 tomates
- 100 g de tomates séchées confites en bocal • 3 branches de thym
- 5 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe de pignons de pin • parmesan • sel et poivre

1 Lavez et séchez les courgettes, détaillez-les en petits cubes, puis mettez-les dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile. Effeuillez le thym par-dessus et faites revenir 5 minutes à feu doux. 2 Pendant ce temps, grillez 2 minutes les pignons de pin. Ébouillantez les tomates 30 secondes, pelez-les, épépinez-les et taillez-les en petits dés. 3 Émulsionnez le reste d'huile et le vinaigre, salez, poivrez, puis déposez-en une cuillerée à soupe sur les courgettes, et une sur les tomates. 4 Dans 6 verrines (ou coupes à glace), répartissez les tomates en dés, les courgettes refroidies, les tomates confites et les pignons. Détaillez par-dessus des copeaux de parmesan, nappez de la vinaigrette restante et placez 2 heures au frais.

L'AVIS DES INTERNAUTES

MANOUE J'ai dégusté cette recette chez des amis et j'ai harcelé la cuisinière afin qu'elle me donne la recette. Bien sûr, cela vient de Marmiton ! Comme c'était bon... Comme on s'est régalé ! Je viens de la refaire ce soir à la maison, sans éplucher les tomates... Un festin ! Rien à enlever, rien à rajouter. Parfait !

RECETTE PROPOSÉE PAR MARJOLAINE_3

Cake aux poivrons et au thon

Pour 3 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 1 heure

- 1 boîte de thon au naturel de 190 g • 300 g de poivrons rouges et verts
- 3 œufs • 100 g de gruyère râpé • 10 cl de lait • 200 g de farine
- 12 cl d'huile • 1 sachet de levure • 1 c. à café d'herbes de Provence
- 1 pincée de sel • poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez, séchez puis épépinez les poivrons. Détaillez-les en dés et, dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile, cuisez-les 5 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement grillés. Salez et poivrez. Dans une petite casserole, mettez le lait à chauffer. Pendant ce temps, dans un saladier, battez les œufs puis incorporez la farine et la levure. 2 Ajoutez peu à peu l'huile et le lait chaud, puis les herbes de Provence. Incorporez le gruyère en tournant et les poivrons. Égouttez le thon, émiettez-le par-dessus et amalgamez. 3 Transvasez dans un moule à cake non graissé et enfournez pour 55 minutes.

Maquereau du pêcheur

Pour 4 personnes

Préparation 5 minutes | Cuisson 6 minutes

- 4 maquereaux • 3 gousses d'ail • 20 g de beurre salé
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin • poivre

1 Levez les filets des maquereaux. Dans une poêle avec le beurre, cuisez-les 4 minutes côté chair, puis 2 côté peau. Pendant ce temps, pelez et hachez l'ail. Ajoutez-le au poisson quand vous le retournez. 2 Déglacez avec le vinaigre 1 minute avant la fin et poivrez. Dégustez avec des pommes vapeur.

L'AVIS DES INTERNAUTES
MIJOTOUILLE : Super recette, savoureuse et très simple en plus. Même mes deux petites difficiles en ont redemandé ! Avec 3 minutes côté chair, le temps de cuisson était top, merci. J'ai ajouté un filet de crème liquide au déglaçage, ça a donné une petite crème d'ail qui s'est bien mariée aux maquereaux.

RECETTE PROPOSÉE PAR EMILIE_5

Tian de légumes confits à l'olive

Pour 6 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 1 h 15 | Repos 1 heure

- 8 filets d'anchois à l'huile • 700 g d'aubergines • 400 g de poivrons
- 400 g de pulpe de tomates • 300 g de courgettes
- 150 g d'olives noires dénoyautées • 1 oignon
- 2 c. à soupe de câpres • huile d'olive • sel et poivre

1 Après en avoir ôté les extrémités, lavez les aubergines et coupez-les en tranches plutôt fines dans le sens de la longueur. Dans un plat creux, disposez-les en couches en salant entre chaque et laissez dégorger 1 heure. 2 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez et émincez l'oignon. Rincez les courgettes et tranchez-les comme les aubergines. Détaillez en lanières les poivrons. Égouttez les câpres puis hachez grossièrement les anchois. 3 Dans un plat à four huilé, couchez les aubergines rincées, puis l'oignon, les poivrons et les courgettes. Entre les légumes, semez des câpres, des petits morceaux d'anchois et des olives. 4 Salez, poivrez, nappez de la pulpe de tomates et arrosez uniformément avec de l'huile. Enfournez pour 1 heure 15 environ, le temps que les légumes se tassent et deviennent moelleux, et que la surface dore un peu.

L'AVIS DES INTERNAUTES
TEDDY_3 Excellent plat. Mes invités ont tous voulu la recette. J'ai suivi les conseils de Lune (cuisson à 160 °C pendant 2 h 30) : un confit et un moelleux divins.

RECETTE PROPOSÉE PAR CREATIVA

Pomme de terre au barbecue

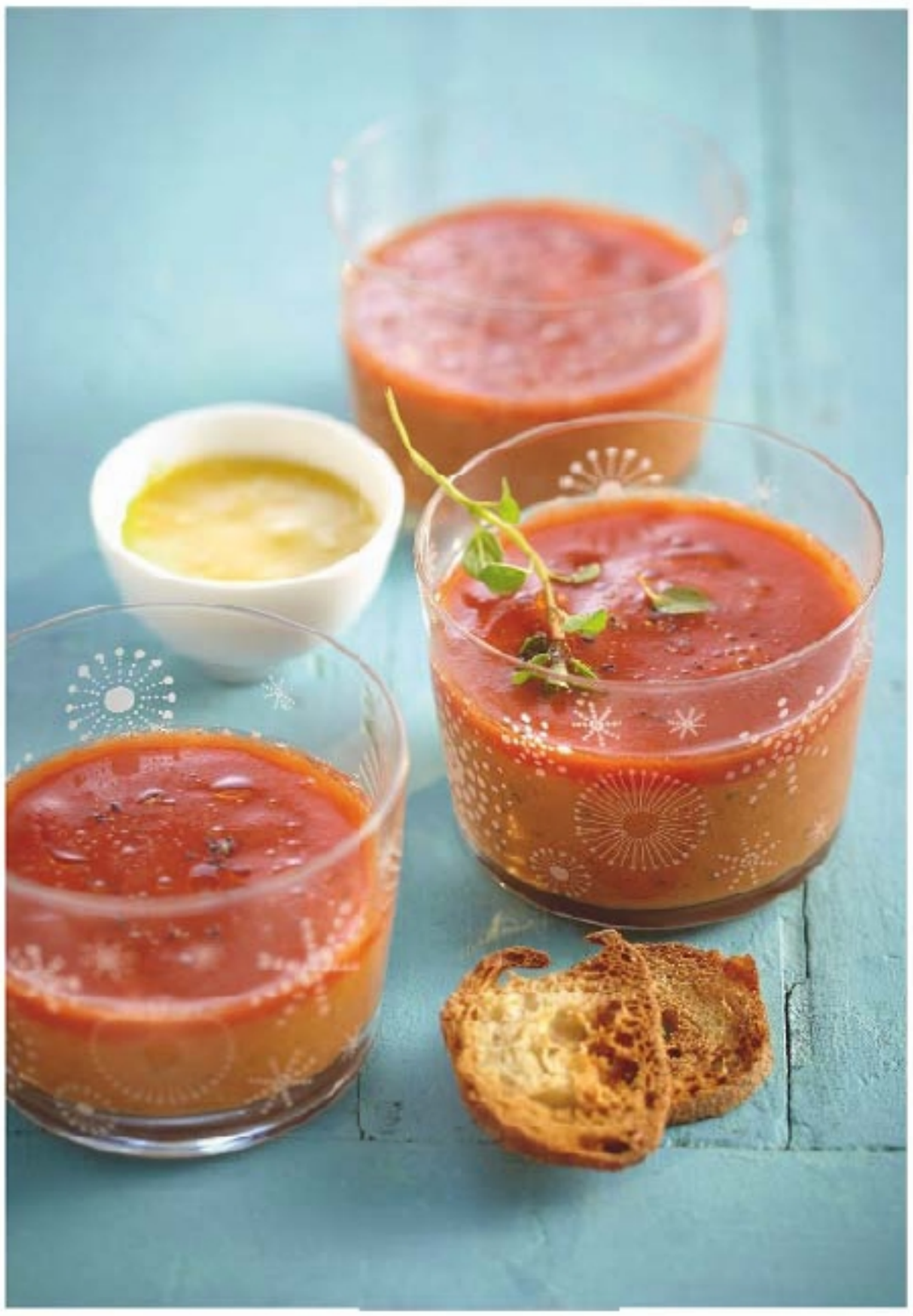
Pour 1 personne
Préparation 5 minutes
Cuisson 25 minutes

- 1 grosse pomme de terre
- 3 brins de ciboulette
- 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 pincée de gros sel
- poivre

1 Préparez un barbecue. Emballez la pomme de terre avec le gros sel dans une feuille de papier aluminium. Déposez-la sur la grille du barbecue près des braises ou directement dedans, et laissez cuire 25 minutes environ selon sa taille en la retournant de temps en temps. **2** Lavez, séchez et ciselez la ciboulette. Déballez la pomme de terre, ouvrez-la en deux dans la longueur et déposez-y la crème, l'aromate et le poivre. Servez bien chaud.

L'AVIS DES INTERNAUTES

RAVEN Vraiment délicieux ! J'ai retiré le centre au vide-pomme, fourré avec un beurre en pommade au thym et remis des bouchons de pomme de terre à chaque extrémité.



RECETTE PROPOSÉE PAR CAROLINE_365

Soupe froide tomate melon

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 5 minutes

- 1 petit melon (assez mûr) • 3 tomates
- 8 à 10 feuilles de basilic • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • sel et poivre

1 Dans une casserole, portez 50 cl d'eau à ébullition. Épluchez le melon et ôtez-en les graines. Plongez tour à tour les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante, puis pelez-les et épépinez-les. 2 Détaillez-les en dés ainsi que les melons. Disposez-les dans un saladier, ajoutez le vinaigre, l'huile et les feuilles de basilic. Salez, poivrez généreusement et amalgamez.

L'AVIS DES INTERNAUTES
BLEUMUSCADE : J'ai ajouté un peu de lait de coco pour donner un goût exotique.

RECETTE PROPOSÉE PAR DJEBEL59

Gaspacho de concombre et laitue

Pour 4 personnes

Préparation 5 minutes

- 1 concombre • ½ citron
- 15 feuilles de laitue • 6 feuilles de menthe
- 6 feuilles de coriandre
- 1 yaourt nature brassé • sel et poivre

1 Épluchez et coupez en dés moyens les concombres. Lavez et séchez les feuilles de laitue, de menthe et de coriandre. Pressez le demi-citron. 2 Détaillez en grosses lamelles la salade (pensez à retirer la partie blanche lorsqu'elle est trop dure) et mixez-les avec le concombre, le yaourt, le jus de citron, la menthe et la coriandre. Salez et poivrez. 3 À travers une passoire, versez le gaspacho dans une soupière, puis laissez reposer au frais jusqu'au moment de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES
SAMJER33 : Très bon, très frais et super rapide à faire ! Personnellement, j'ai utilisé de la salade un peu abîmée... pas très agréable avec une vinaigrette.

20 plats à s'en lécher les doigts

Ne mettez pas les pieds dans le plat mais plutôt à côté du barbecue (pas dedans, ça fait mal). Ça tombe bien, tout ou presque passe sur le gril. Alors ramenez votre fraise, on ne vous racontera pas de salades, on les servira avec les grillades.

Camembert à la braise

Pour 4 personnes
Préparation 5 minutes | Cuisson 10 minutes

- 3 brins de thym (ou 1 c. à soupe d'herbes de Provence)
- 1 camembert fait mais ferme
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

1 Préparez le barbecue. Au centre d'une feuille de papier aluminium, versez 1 filet d'huile, étalez au pinceau et posez le camembert par-dessus. **2** Effeuillez le thym sur le fromage, arrosez du reste d'huile et refermez la feuille en papillote. **3** Cuisez 10 minutes dans les braises.

L'AVIS DES INTERNAUTES

MABROUCK Vraiment très, très bon. Moi, je l'ai fait au four et c'est un délice. Par-dessus le camembert, j'ai ajouté un hachis d'ail et d'échalotes. Chez moi, tout le monde a adoré. Ceci étant, il faut compter un demi-camembert par convive. Encore merci de cette bonne recette qui est très simple à réaliser et à petit prix.

RECETTE PROPOSÉE PAR PASCA

Brochette express de poulet aux épices

Pour 4 personnes

Préparation 5 minutes | Cuisson 10 minutes

- 4 blancs de poulet
- 20 cl d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de moutarde
- 2 c. à soupe de miel liquide
- 2 c. à soupe de curry en poudre
- 1 c. à soupe de cumin
- sel et poivre

1 Détaillez le poulet en cubes. Mélangez le reste des ingrédients, puis trempez-les dedans et imprégnez-les bien. 2 Répartissez les dés sur 4 pics à brochette, mettez-les dans une poêle avec 2 cuillerées à soupe du mélange épicé. Cuisez-les 10 minutes à feu moyen en les retournant plusieurs fois. 3 En fin de cuisson, augmentez le feu pour caraméliser la volaille et, si vous aimez piquant, saupoudrez de plus de curry. 4 Servez avec du couscous aux épices, du riz ou une simple salade verte.

L'AVIS DES INTERNAUTES

KIKIDI : Très simple et excellent. Le poulet est très moelleux. J'ai fait cette recette au barbecue en intercalant des tomates cerise entre les morceaux de poulet. Gros succès chez les convives.

RECETTE PROPOSÉE PAR IKIU

Brochette de veau à l'orientale

Pour 4 personnes

Préparation 5 minutes | Cuisson 7 minutes | Marinade 4 heures

- 500 g de veau
- 1 gros oignon
- 1 poivron rouge (facultatif)
- 1 poivron vert (facultatif)
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de thym
- 1 c. à café de harissa
- 1 c. à café de paprika
- sel

1 Pelez l'oignon et coupez-le en lamelles. Dans un saladier, mélangez-les à l'huile, à la harissa au paprika et au thym. 2 Détaillez le veau en 16 cubes, ajoutez-les au mélange, amalgamez et laissez mariner au moins 4 heures au réfrigérateur. 3 Préparez le barbecue. Égouttez la viande, enfilez 4 cubes en les alternant avec 1 rondelle d'oignon sur chacun des 4 pics à brochette. Vous pouvez intercaler des carrés de poivrons pour donner plus de gaieté et de goût. 4 Cuisez 7 minutes environ, le temps que la viande soit bien grillée, et salez avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES

ZABOUNETTE : La viande de veau, souvent sèche et dépourvue de goût est, grâce à cette recette, moelleuse et parfumée (après 1 h 30 de marinade et 10 minutes de cuisson sous le gril). Bravo !

RECETTE PROPOSÉE PAR STEPHANIE07

Magret de canard aux cerises

Pour 2 personnes

Préparation 5 minutes | Cuisson 25 minutes

- 1 magret de canard • 250 g de cerises dénoyautées
- 10 cl de crème fraîche • 1 sachet de sucre vanillé • sel et poivre

1 À l'aide d'un couteau bien affûté, incisez légèrement la peau du magret. Dans une poêle à feu très vif, faites-le revenir 5 minutes côté peau. 2 Égouttez le magret et dégraissez la poêle (conservez la graisse pour une autre recette), puis cuisez-le à feu moyen 5 minutes de chaque côté, salez et poivrez. Réservez au chaud. 3 Dans le jus de cuisson, faites confire les cerises avec le sucre 10 minutes à feu moyen, en mélangeant de temps en temps. Ajoutez la crème et mélangez pour obtenir une sauce de couleur uniforme. 4 Coupez le magret en tranches, puis nappez de sauce aux cerises. Servez chaud, accompagné de pâtes fraîches.

L'AVIS DES INTERNAUTES

LOUPGRAVE : À première lecture, je trouvais cette recette un peu simpliste. Hier soir, comme je n'avais dans mon congélateur qu'un magret de canard et dans ma cuisine qu'une poignée de cerises, j'ai décidé d'essayer ! Je n'ai rien changé, rien ajouté. C'est vite fait, c'est bien fait, c'est délicieux comme tout ce qui est simple. Bravo !

Magret de canard aux myrtilles

Pour 4 personnes

Préparation 5 minutes | Cuisson 35 minutes | Réfrigération 2 heures

- 2 beaux magrets de canard • 300 g de myrtilles • 4 branches de thym
- 50 g de sucre • 2 c. à café de gros sel • 1 c. à café de poivre noir

1 Entaillez la peau des magrets avec la pointe d'un couteau en formant un quadrillage. Concassez le poivre et parsemez-en la chair avec le gros sel, puis effeuillez le thym par-dessus. Placez 2 heures au réfrigérateur. 2 Lavez et égouttez délicatement les myrtilles, puis, dans une casserole, portez-les à ébullition 10 minutes avec le sucre et 30 cl d'eau. 3 Réduisez le feu et poursuivez la cuisson 20 minutes environ en tournant régulièrement jusqu'à obtenir une purée (si nécessaire, ajoutez de l'eau). 4 Pendant ce temps, chauffez quelques minutes à feu vif une cocotte, en fonte de préférence. Placez-y les magrets, côté peau dessous, et faites revenir 10 minutes en retirant l'excédent de graisse au fur et à mesure. Retournez les magrets et poursuivez la cuisson 2 minutes. Réservez au chaud. 5 Dégraissez totalement la cocotte, puis versez un peu de sauce aux myrtilles et déglacez en raclant le fond avec une spatule. Ajoutez le reste de la sauce et remuez bien. 6 Coupez les magrets en tranches, dressez sur un plat de service chaud et nappez de sauce. Accompagnez de petites pommes de terre sautées ou de polenta.

NOTRE PETIT PLUS

Profitez de la saison des petits légumes et servez-en en accompagnement

L'AVIS DES INTERNAUTES

COEUR2GANGSTER : Il est possible de changer les myrtilles pour 150 g de groseilles et 150 g de mûres. C'est excellent aussi !

RECETTE PROPOSÉE PAR MARIIIE

Salade chaude aux gésiers

Pour 2 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 25 minutes

- 150 g de gésiers de volaille • 4 pommes de terre • 1 salade verte
- 1 oignon • 1 échalote • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe d'huile • croûtons

1 Épluchez les pommes de terre et, dans une casserole d'eau bouillante, cuisez-les 15 minutes environ selon leur taille. Pendant ce temps, pelez et émincez l'oignon et l'échalote, puis faites-les suer dans une poêle avec l'huile. 2 Détaillez les pommes de terre en lamelles ou en dés et mettez-les dans la poêle à dorer 10 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. 3 Entre temps, réchauffez les gésiers au bain-marie (ou dans une poêle à feu doux et à couvert). Lavez, essorez et effeuillez la salade, puis disposez les feuilles en lit sur 2 assiettes 4 Arrosez de vinaigre balsamique, recouvrez des pommes de terre puis des gésiers. Parsemez de croûtons et servez.

L'AVIS DES INTERNAUTES

TOTONNELILYBYANWAEN : Un délice ! Tout le monde s'est régalé. J'ai ajouté un filet d'huile de noix, des tomates cerise et des toasts au chèvre chaud... Je referai la recette avec plaisir, merci.

Tajine de pintade aux citrons confits et figues fraîches

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 1 h 20

- 1 pintade en morceaux • 500 g d'olives noires dénoyautées
- 2 citrons confits • 5 figues fraîches • 2 oignons
- 1 bouquet de coriandre • 1 tomate • 1 poivron vert
- 3 gousses d'ail • 5 petits piments • 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sucre • 1 c. à café de 5 épices • sel et poivre

1 Épluchez les oignons et rincez le poivron, puis émincez-les et faites-les suer 5 minutes dans une cocotte avec l'huile. 2 Ajoutez les morceaux de pintade, sucrez, salez, poivrez, saupoudrez avec les épices et faites revenir 10 minutes pour qu'ils dorent sur toutes leurs faces. 3 Pendant ce temps, pelez l'ail, lavez la tomate et les piments, puis hachez grossièrement l'ensemble avec les citrons et les olives. 4 Incorporez ce hachis dans la cocotte, mouillez avec 2 verres d'eau, couvrez et cuisez 1 heure à feu moyen en remuant régulièrement. 5 Entre-temps, rincez, essorez et ciselez la coriandre, puis partagez les figues en quartiers. 6 Ôtez la volaille et remplacez-la par les figues et la coriandre. Réchauffez 5 minutes. Dressez la viande dans un plat et nappez de sauce

L'AVIS DES INTERNAUTES

LAURENCE_3859 : Habituée des tajines, celui-ci était, selon mes invités, le meilleur ! Effectivement, 250 g d'olives suffisent (et sont nécessaires selon moi !) et ½ cuillerée à café de Tabasco remplace très bien le piment. Comme accompagnement, j'ai suivi un des conseils précédents : « céréales méditerranéennes » toutes prêtes, c'est vraiment excellent !

Recettes de vacances
LES PLATS

RECETTE PROPOSÉE PAR ROM1

Éclade de moules

Pour 4 personnes
Préparation 30 minutes | Cuisson 5 minutes

- 2 kg de moules fraîches
- 10 feuilles de laurier
- aiguilles de pin sèches

1 Ébarbez les moules et rincez-les sous l'eau froide. Disposez-les sur une grande planche de bois épaisse. C'est la partie la plus délicate car il faut faire tenir les moules sur leur fente.
2 Démarrez en formant au centre une étoile avec 4 moules et poursuivez en spirale autour. Recouvrez délicatement (sans défaire le montage) d'un tapis d'aiguilles d'environ 5 cm d'épaisseur.
3 Répartissez dessus les feuilles de laurier et ajoutez une autre couche d'aiguilles deux fois plus épaisse.
4 Dans un endroit dégagé, enflammez les épines. Une fois consumées, ôtez les cendres à l'aide d'un soufflet. Vous pouvez accompagner de tartines de beurre salé.

L'AVIS DES INTERNAUTES
ANONYME : Cela s'appelle aussi une « terrée ». La planche est à disposer sur un barbecue ou des briques. Ne jamais oublier de prévoir un « pompier » avec un seau ou un tuyau d'arrosage. Ce plat délicieux de mon enfance se mange sans conteste avec des tartines de pain de campagne frais et du beurre de Charente demi-sel, accompagné d'un vin blanc bien frais et c'est tout.

RECETTE PROPOSÉE PAR CORINNETTE

Bar grillé aux herbes

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 16 minutes | Repos 30 minutes

- 1 bar (ou loup) de 1,3 kg (ou 2 de 800 g)
- ½ bouquet de persil plat
- 2 brins de fenouil (ou 1 pincée de graines)
- 1 c. à café d'huile d'olive
- gros sel de Guérande
- poivre du moulin

1 Sans l'écailler ni le laver, videz le bar et coupez-en les nageoires. Lavez, séchez et effeuillez le persil, puis ciselez-le avec le fenouil. 2 Garnissez-en l'intérieur du poisson, maintenez-le fermé par des pics en bois et laissez reposer 30 minutes au frais. 3 Préchauffez le gril et enveloppez la partie fine de la queue dans du papier aluminium. Huilez la grille et cuisez le bar 9 minutes d'un côté puis 7 minutes de l'autre. Vérifiez la cuisson en tirant sur l'arête dorsale, près de la tête, qui doit venir sans résister. 4 Ôtez la peau durcie par la chaleur, salez, poivrez et servez entier avec de l'huile d'olive ou une sauce de votre choix. Parsemez de coriandre et de pignons.

ASTUCE
À défaut de gril, cuisez le poisson au barbecue ou 20 minutes au four à 200 °C (th. 6/7).

L'AVIS DES INTERNAUTES
MINA : La chair du bar est en effet succulente. La quantité de sel est à adapter au poids du poisson et si l'on n'a que des graines de fenouil, il faut en mettre un peu plus qu'une pincée pour obtenir la saveur anisée. À part cela, tout le monde s'est régalé. Merci.

RECETTE PROPOSÉE PAR DELPHINE_1449

Salade d'été aux pêches

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 10 minutes

- 3 escalopes de poulet
- 3 pêches fraîches (ou au sirop)
- 1 concombre
- 1 salade (feuille de chêne rouge ou roquette)
- 1 poignée de cerneaux de noix (ou de pignons)
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe d'huile de noix
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

1 Dans une poêle avec l'huile d'olive, cuisez les escalopes 10 minutes. Salez et poivrez. 2 Pendant ce temps, lavez, essorez et effeuillez la salade. Pelez et émincez le concombre. Épluchez et coupez en quartiers ou en dés les pêches. Réservez. 3 Détaillez le poulet cuit en lamelles et, dans un saladier, assemblez-les aux noix et aux ingrédients réservés. 4 Émulsionnez le vinaigre, l'huile de noix, du sel et du poivre, nappez-en la salade et amalgamez.

L'AVIS DES INTERNAUTES

NATACHA_482 : Cette salade est excellente. Moi j'ai roulé le poulet dans la chapelure, ça croustille, c'est un régal !

RECETTE PROPOSÉE PAR CAMILLE_1008

Salade de pâtes italienne à la roquette

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 8 minutes | Réfrigération 1 heure

- 1 blanc de poulet
- 250 g de tomates cerise
- 1 citron
- 100 g de roquette
- 100 g de noisettes
- 1 grosse gousse d'ail
- 350 g de pâtes
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- parmesan
- sel et poivre

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuisez 8 minutes les pâtes. Pendant ce temps, coupez en petits morceaux le poulet et faites-les dorer 5 minutes dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile, puis réservez. 2 Égouttez et rafraîchissez les pâtes, puis, dans un saladier, arrosez-les du reste d'huile pour qu'elles ne collent pas et mélangez délicatement. 3 Pelez l'ail et hachez-le avec les noisettes. Coupez en deux les tomates cerise. Lavez et essorez la roquette. Ajoutez aux pâtes ces ingrédients et le poulet réservé. 4 Pressez le citron et versez le jus dans le saladier, salez, poivrez et amalgamez. Détaillez dessus du parmesan en copeaux et placez 1 heure au réfrigérateur.

NOTRE PETIT PLUS

Excellent aussi avec quelques feuilles de basilic.

Lapin au barbecue

Pour 8 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 1 h 30

- 1 lapin dépouillé • 20 tranches fines de lard
- moutarde forte • herbes de Provence

1 Préparez le barbecue. Badigeonnez de moutarde l'intérieur du lapin. 2 Repliez au mieux les pattes avant et arrière le long du corps et bardez avec les tranches de lard en commençant par la tête, tout en ficelant au fur et à mesure. 3 Embrochez-le et cuisez-le 1 h 30 environ suivant son poids, en le faisant tourner. N'ajoutez pas de graisse car le lard suffit. Parsemez de temps en temps d'herbes de Provence.

CONSEIL : servez avec de grosses pommes de terre cuites avec la peau, coupées en deux dans le sens de la longueur, agrémentées de fromage à raclette puis gratinées sous le gril du four environ 10 minutes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
CLAUDE : Tout simplement délicieux. La viande reste moelleuse et s'imprègne du goût du lard. C'est divin. Si vous voulez gagner du temps, faites comme moi : demandez à votre boucher de le barder.

RECETTE PROPOSÉE PAR VALENTINE_72

Petits farcis estivaux

Pour 10 légumes
Préparation 25 minutes | Cuisson 50 minutes

- 250 g de chair à saucisse • 100 g de bœuf haché
- 10 légumes (tomate, aubergine, courgette ou poivron)
- 4 échalotes • 3 gousses d'ail • 10 cl de lait • 1 œuf
- 50 g de mie de pain rassis • 60 g de poudre d'amande
- 25 g de filet d'anchois à l'huile • 1 c. à café de marjolaine
- 1 branche de thym • huile d'olive • sel et poivre

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Dans un bol, mettez à tremper la mie de pain dans le lait. Pendant ce temps, évidez les légumes et réservez la chair au frais. 2 Épluchez et émincez les échalotes, puis faites-les suer 5 minutes dans une petite poêle huilée. 3 Pelez l'ail, lavez, séchez et effeuillez le persil, puis hachez le tout avec les anchois. Versez dans un saladier. 4 Ajoutez les échalotes revenues, la chair à saucisse et la viande hachée. Additionnez la mie de pain égouttée, l'œuf, la poudre d'amande et la marjolaine. Salez, poivrez et parsemez de thym. Malaxez afin d'obtenir une farce homogène. 5 Garnissez le fond d'un plat à four huilé de la chair des légumes réservée et arrosez d'un filet d'huile. Farcissez les légumes du hachis de viande, disposez-les par-dessus et enfournez pour 45 minutes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
SYLVAIN_60 :
Encore meilleur si on fait fondre le fromage directement sur la viande. Faire des steaks plus épais permet d'avoir du croustillant à l'extérieur et du fondant au cœur !

RECETTE PROPOSÉE PAR GWEN_11

Hamburger au barbecue

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 10 minutes

- 500 g de bœuf haché
- 4 tranches de bacon (facultatif)
- 1 tomate
- 2 oignons
- 8 feuilles de laitue
- 1 œuf
- 4 fines tranches de fromage (cheddar, ou à défaut emmental ou comté)
- 4 pains à burgers
- herbes de Provence
- sel et poivre

1 Préparez le barbecue. Pelez les oignons, puis coupez-en un en rondelles et hachez l'autre. Lavez et détaillez la tomate en tranches. 2 Malaxez à la main la viande hachée, l'œuf, l'oignon haché, du sel, du poivre et des herbes. Façonnez 4 steaks assez plats. 3 Cuisez-les 10 minutes environ selon votre goût, en les retournant à mi-cuisson. Pendant ce temps, fendez en deux les pains et toastez-les sur la grille. 4 Mettez aussitôt à fondre 1 tranche de fromage chacune des 4 bases. Ajoutez les steaks cuits, répartissez dessus les rondelles de tomate et d'oignon et couvrez des chapeaux. 5 Servez avec du ketchup, de la moutarde et éventuellement une tranche de bacon grillée sur le bœuf.

RECETTE PROPOSÉE PAR DOM85

Côte de bœuf barbecue au gros sel

Pour 5 personnes
Préparation 5 minutes | Cuisson 15 minutes | Repos 20 minutes

- 1 côte de bœuf • huile d'olive • herbes de Provence • gros sel • poivre

1 Préparez le barbecue. Couvrez de gros sel les deux faces de la côte de bœuf et laissez reposer 15 à 20 minutes selon l'épaisseur de la pièce. 2 Retirez tout le sel au couteau et badigeonnez la viande d'huile d'olive. Poivrez et saupoudrez d'herbes de Provence. 3 Cuisez la côte entre 5 et 8 minutes par face en fonction de votre goût, mais pas trop pour ne pas gâcher le goût de la viande.

L'AVIS DES INTERNAUTES
NABOU92 : Excellent, un vrai régal. J'ai suivi la recette à la lettre en absorbant au final l'excès de sel. Les herbes de Provence finissent la cuisson à merveille avec un léger croustillant. À refaire sans hésitation. Merci.

Aubergines farcies comme à Bonifacio

Pour 5 personnes
Préparation 20 minutes |
Cuisson 20 minutes

- 10 aubergines rondes
- 4 gousses d'ail
- 10 grandes feuilles de basilic
- 50 cl de lait
- 4 œufs
- 200 g de fromages mélangés (parmesan, gruyère, tomme corse ou sarde)
- 200 g de mie de pain
- huile d'olive
- sel et poivre

L'AVIS DES INTERNAUTES
CHOUPIETTE : Très bonne recette ! La tomme corse donne un goût à la fois prononcé et du moelleux. Pour ma part, je les ai fait cuire au four. La seconde fois, j'ai ajouté 200 g de chair à saucisse à la farce, et ça rendait très bien... Merci pour cette recette !

1 Coupez horizontalement les aubergines dans la longueur et cuisez-les 10 minutes dans l'eau bouillante salée. Séchez-les et laissez-les refroidir sur un torchon. Pendant ce temps, mettez la mie de pain à tremper dans le lait. **2** Pelez l'ail. Évidez les aubergines sans trouer la peau. Égouttez soigneusement la chair et la mie de pain, puis hachez-les grossièrement avec l'ail. Râpez les fromages et émincez le basilic.

3 Dans un saladier, mélangez le hachis, les œufs, le fromage et le basilic. Garnissez de cette farce les moitiés évidées. **4** Dans une grande poêle généreusement huilée, faites-les frire 6 minutes environ côté farce, puis 4 de l'autre. Elles doivent être bien dorées.

NOTRE PETIT PLUS : **Parsemez de câpres égouttées avant de servir.**

RECETTE PROPOSÉE PAR LAURENCE_397

Poivrons farcis à la merguez

Pour 4 personnes | Préparation 15 minutes | Cuisson 35 minutes

- 10 merguez
- 4 poivrons
- 2 tomates
- 1 oignon

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Retirez la peau des merguez et écrasez la chair à la fourchette. Lavez, séchez et détaillez en dés les tomates. Pelez et émincez l'oignon. Amalgamez le tout.
2 Ouvrez les poivrons au niveau des chapeaux et ôtez-en les pépins et les peaux blanches.
3 Remplissez du mélange aux merguez, replacez les chapeaux et enfournez pour 35 minutes.

L'AVIS DES INTERNAUTES

SANDYLAN C'était délicieux ! Je craignais que ce soit sec, mais au contraire, et j'ai ajouté des épices dans la farce. Nous avons farci des poivrons, des aubergines, des courgettes et des tomates, il y en avait pour tous les goûts ! À servir avec du riz.

L'AVIS DES INTERNAUTES

OLIVIA_139 : Très bonne recette, très fraîche… Mais sans lait de coco pour moi, que je remplace par de l'huile d'olive. L'idée de la boîte de conserve pour cercler le tartare est excellente et économique ! Merci beaucoup.

RECETTE PROPOSÉE PAR FUNAMBULINE

Tartare de poisson façon Funambuline

Pour 2 personnes
Préparation 20 minutes | Cuisson 5 minutes

- 250 g de poisson cru très frais (thon, daurade, espadon) et de saint-jacques
- 2 tomates bien mûres
- 1 bouquet de ciboulette
- ½ concombre
- 1 gros oignon vert
- ½ citron
- 1 c. à café de lait (ou crème) de coco (facultatif)
- fleur de sel et poivre blanc

1 Pelez et épépinez le concombre. Lavez et égrenez les tomates. Taillez le tout en dés (plus ou moins gros selon votre goût) et placez-les dans un bol. Pressez le citron, arrosez les légumes du jus et salez. 2 Lavez et séchez la ciboulette et l'oignon, puis émincez l'ensemble, ajoutez dans le bol et mélangez. 3 Égouttez en pressant. Réservez les légumes. Détaillez le poisson comme les légumes, plongez-le dans leur jus et laissez mariner 5 minutes. 4 Intégrez les légumes, poivrez et rectifiez l'assaisonnement en sel et en citron. Agrémentez éventuellement du lait de coco. 5 Servez-vous d'une boîte de conserve vide comme d'un emporte-pièce pour dresser le tartare sur 2 assiettes.

Sardines grillées et sauce au yaourt

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes | Cuisson 10 minutes

- 600 g de sardines • 1 bouquet de persil • 4 gousses d'ail • 1 échalote • 2 brins d'estragon
- 2 pots de yaourt nature • 5 cl de crème fraîche • 2 jaunes d'œufs • 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de moutarde forte • huile • sel et poivre

1 Préparez le barbecue. Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez le yaourt, les jaunes d'œufs, la moutarde, la crème et le citron. 2 Pelez l'ail et l'échalote. Lavez, séchez puis effeuillez le persil et l'estragon. Hachez le tout ensemble, ajoutez aux ingrédients du saladier, assaisonnez et amalgamez. Réservez. 3 Rincez, salez, poivrez et huilez les sardines. Mettez-les à griller 10 minutes. Retournez en cours de cuisson. Servez avec la sauce réservée.

L'AVIS DES INTERNAUTES
ANGELIQUE_533 : J'ai essayé avec du maquereau grillé accompagné de pommes de terre nouvelles à la vapeur ; ce fut un régal ! Ne pas lésiner sur l'estragon. Recette à refaire.

RECETTE PROPOSÉE PAR FKVN

Rôti de porc froid charcutière

Pour 8 personnes **Préparation 5 minutes** | **Cuisson 1 h 05** | **Repos 4 heures**

- 1,7 kg de rôti de porc dans la palette, ficelé non bardé
- 2 oignons
- 1 carotte
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 20 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'arachide
- sel et poivre

1 Dans une cocotte avec l'huile et le beurre, colorez le rôti de porc sur toutes ses faces à feu moyen. Pendant ce temps, dans une grande casserole, portez à ébullition 2,5 litres d'eau salée et poivrée. Pelez la carotte, l'ail et les oignons. **2** Lorsque la viande est bien dorée, versez dessus l'eau bouillante en recouvrant la viande juste au ras (au besoin rajoutez un peu d'eau). Coupez les oignons en quatre et la carotte en rondelles, puis incorporez-les avec l'ail et le bouquet garni. **3** Baissez le feu, couvrez et laissez frémir 50 à 55 minutes suivant la grosseur du rôti. Dans la cocotte couverte, laissez refroidir 4 heures la viande dans son bouillon. **4** Égouttez le rôti et séchez-le avec du papier absorbant, et présentez-le sur un plat de service.

L'AVIS DES INTERNAUTES
BERNADETTE_91 J'ai réalisé la recette telle quelle pour un repas de groupe avec un rôti dans l'échine. Gros succès. Rôti moelleux, parfumé. Un régal. Merci beaucoup.

20 desserts tutti frutti

Cerises, myrtilles, pêches, melon… Le problème avec ces fruits d'été, c'est qu'ils ont la fâcheuse habitude de disparaître des étals bien trop vite à notre goût. Alors profitez-en…. Avant qu'il ne soit trop tard !

Crumble aux cerises

Pour 4 personnes
Préparation 5 minutes |
Cuisson 30 minutes |

- 350 g de cerises dénoyautées
- 100 g de beurre froid
- 100 g de farine sans grumeaux
- 50 g de cassonade (ou de sucre brun)
- 50 g de sucre semoule

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Beurrez un moule à tarte puis étalez-y les cerises. **2** Du bout des doigts, mélangez la cassonade, le sucre semoule, la farine et le reste de beurre en morceaux, jusqu'à obtenir une pâte un peu comme du sable. **3** Répartissez sur les cerises et enfournez pour 30 minutes. Servez tiède ou froid.

L'AVIS DES INTERNAUTES
ALEXOUPSO J'ai mis du sucre rapadura au lieu de cassonade. Ma farine c'est de la farine de grand épeautre. Pour un coup d'essai – je n'avais jamais fait de crumble de ma vie – ce fut un coup de maître !

RECETTE PROPOSÉE PAR GUILLAUME_294

Clafoutis à l'abricot, amande et romarin

Pour 4 personnes
Préparation 5 minutes | Cuisson 40 minutes

- 400 g d'abricots
- 1 branche de romarin
- 25 cl de lait
- 25 cl de crème fraîche liquide allégée
- 2 œufs entiers + 2 jaunes
- 100 g de sucre semoule
- 80 g de poudre d'amande
- 60 g de Maïzena
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 pincée de sel

1 Préchauffez le four à 200 °C (th.6/7). Portez le lait à ébullition, puis, hors du feu, mettez-y à infuser le romarin. 2 Lavez, séchez et dénoyautez les abricots, puis disposez-les dans un plat à four de 25 cm de diamètre. 3 Dans une jatte, mélangez les sucres, la poudre d'amande, la Maïzena et le sel. Battez ensemble les œufs entiers et les jaunes, ajoutez-les, puis mélangez. 4 Incorporez ensuite la crème et le lait après en avoir ôté le romarin, puis mixez 10 secondes. Versez cette pâte sur les fruits et enfournez pour 40 minutes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
ANCOLINE : Vraiment très bon, agréable ce petit goût de romarin. Un appareil intéressant pour les fruits de saison. Recette adoptée à l'unanimité, que je garde sous le coude pour régaler le petit monde. À découvrir absolument. Merci bien !

RECETTE PROPOSÉE PAR GUILLAUME_294

Péché épicé

Pour 6 personnes
Préparation 5 minutes | Cuisson 35 minutes
Réfrigération 2 heures

- 4 pêches mûres
- 150 g de sucre en poudre
- 1 bâton de cannelle
- ½ gousse de vanille
- 2 étoiles de badiane
- 5 grains de poivre noir
- 2 clous de girofle

1 Dans une casserole, portez à ébullition 50 cl d'eau avec le sucre et les épices. 2 Épluchez les pêches, puis pochez-les dans le liquide frémissant 10 à 15 minutes selon leur taille. Retirez-les à l'aide d'une écumoire. 3 Augmentez le feu et faites réduire le jus jusqu'à ce qu'il se transforme en un délicieux sirop caramélisé. 4 Arrosez-en les pêches et placez au moins 2 heures au réfrigérateur.

L'AVIS DES INTERNAUTES
KOUDPOKO : Délicieux ! Il faut que ce soit bien frais. J'ai également ajouté une pointe de muscade et remplacé une partie du sucre par du miel. Un régal, le plat est déjà vide !

RECETTE PROPOSÉE PAR PASCALEDUBERRY

Coupe de crème au mascarpone et à la framboise façon crumble

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 30 minutes | Réfrigération 2 heures

• 400 g de framboises entières • 4 feuilles de menthe
Pour la pâte à crumble : • 70 g de beurre mou • 90 g de farine • 70 g de sucre en poudre
Pour la crème au mascarpone : • 250 g de mascarpone • 2 œufs • 4 c. à soupe de sucre en poudre • 1 sachet de sucre vanillé • 1 pincée de sel

1 Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Préparez la pâte à crumble : dans une terrine, mélangez la farine et le sucre, ajoutez le beurre en parcelles et amalgamez. 2 Émiettez la pâte sur un plat et enfournez pour 15 minutes, remuez et poursuivez la cuisson 15 minutes environ pour que la pâte soit bien dorée. Laissez refroidir hors du four. 3 Pendant ce temps, préparez la crème au mascarpone : séparez les blancs d'œufs des jaunes. Pour les faire blanchir, battez ensemble les sucres et les jaunes. 4 Additionnez le mascarpone et amalgamez. Montez en neige les blancs avec le sel et incorporez-les délicatement. 5 Réservez 12 framboises puis, dans 4 verres, disposez une couche de fruits, une de crème et une de pâte à crumble. Renouvelez cette opération jusqu'à épuisement des ingrédients. 6 Terminez par du crumble, décorez de 3 framboises et d'une feuille de menthe, puis placez 2 heures au réfrigérateur.

RECETTE PROPOSÉE PAR PIERRE_746

Tiramisu à la cerise parfumée à la cannelle

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 30 minutes | Réfrigération 12 heures

• 600 g de cerises • 250 g de mascarpone • 2 gros œufs • 250 g de sucre semoule • 2 c. à soupe de sucre glace • 1 sachet de sucre vanillé • 1 bâton de cannelle • cacao

1 Lavez, équeutez et dénoyautez les cerises. Dans une casserole, portez-les à ébullition avec 100 g de sucre semoule et la cannelle, couvrez et laissez mijoter 30 minutes. 2 Pendant ce temps, séparez les blancs d'œufs des jaunes. Battez ensemble le mascarpone, le sucre vanillé le reste du sucre semoule et les jaunes. 3 Montez en neige très ferme les blancs avec le sucre glace. Incorporez-y le mélange précédent et amalgamez. 4 Répartissez les cerises et leur sirop sans la cannelle dans 4 verrines, puis la crème au mascarpone. Lissez la surface à la spatule puis placez une nuit au réfrigérateur. 5 Juste avant de servir, saupoudrez de cacao.

L'AVIS DES INTERNAUTES
HELENE_1032 : Parfait avec des miettes de spéculoos arrosées de guignolet dans le fond du verre. Ne pas hésiter à congeler la compote de cerise lorsque c'est la saison, cela fait un dessert frais et vite fait, lorsque l'été est passé.

RECETTE PROPOSÉE PAR EVMA

Pastèque et melon en salade au thé vert

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 5 minutes
Réfrigération 2 heures

- ½ pastèque
- 1 melon
- 7 tiges de menthe
- 2 c. à café de thé vert
- sucre en poudre

1 Lavez et séchez la menthe. Faites infuser le thé et 5 tiges de menthe dans une casserole avec 20 cl d'eau bouillante. Laissez refroidir. 2 Pendant ce temps, pelez et égrainez la pastèque et le melon. Confectionnez des boules de melon et de pastèque, à l'aide d'une cuillère parisienne, au-dessus d'un plat pour en recueillir le jus. 3 Sucrez à votre goût le thé froid, filtrez-le et arrosez-en les billes de fruits dans le plat. Placez 2 heures au réfrigérateur. 4 Avant de servir, effeuillez dessus les tiges de menthe restantes.

L'AVIS DES INTERNAUTES

JOELLE_290 : En rajoutant un melon galia (dont la chair est vert pâle), on obtient le dessert de l'été : frais, bon et beau. Le plus : présentez-le dans un saladier transparent !

RECETTE PROPOSÉE PAR MIRABELLE

Salade de fruits à la mousse de fromage blanc

Pour 6 personnes

Préparation 15 minutes

- 1 kg de fruits frais de saison mélangés
- 1 citron (jus)
- 300 g de fromage blanc
- 3 blancs d'œufs
- 150 g de sucre en poudre
- 2 c. à soupe de kirsch (facultatif)

1 Lavez, épluchez, dénoyautez si nécessaire les fruits de saison, puis coupez-les en morceaux. Pressez le citron et arrosez du jus les fruits. Saupoudrez de 50 g de sucre, amalgamez et réservez au frais. 2 Montez en neige ferme les blancs d'œufs en ajoutant peu à peu le reste de sucre, puis incorporez-les délicatement au fromage blanc additionné éventuellement du kirsch. 3 Dans 6 coupes (ou verrines), répartissez les fruits réservés et recouvrez-les du fromage blanc.

L'AVIS DES INTERNAUTES

SCHANNE : L'association blancs d'œufs-fromage blanc est très légère. Si vous prenez le fromage allégé, voici un dessert sympa pour la saison !

RECETTE PROPOSÉE PAR FANETTE

Muffins au chocolat et à la groseille

Pour 10 muffins

Préparation 10 minutes | Cuisson 25 minutes

• 200 g de groseilles • 2 œufs • 100 g de beurre • 250 g de farine
• 200 g de sucre • 100 g de chocolat • ½ sachet de levure chimique
• 1 pincée de sel

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Dans une casserole, faites fondre le beurre et le chocolat au bain-marie. 2 Dans un saladier, blanchissez au fouet les œufs et le sucre, ajoutez-y les groseilles puis le chocolat. 3 Mélangez la farine, le sel et la levure, puis versez rapidement dans le saladier. Mélangez très délicatement avec une cuillère en bois, mais pas trop car il doit rester des grumeaux pour que les muffins gonflent bien. 4 Répartissez la préparation dans les moules, et enfournez pour 5 minutes. Ramenez la température à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson 15 minutes environ. Vérifiez la cuisson avec une lame de couteau.

L'AVIS DES INTERNAUTES
PAULINEA :
Un délice ! Le mélange est très réussi : le goût du chocolat est renforcé par le bon petit goût des groseilles à la fin de la bouchée. J'ai aussi ajouté quelques framboises. Bien mélanger délicatement pour ne pas éclater les groseilles.

RECETTE PROPOSÉE PAR GWEN_1

Cobbler aux mûres (États-Unis)

Pour 10 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 50 minutes

• Pour la garniture : • 800 g de mûres (ou de mélange de fruits rouges)
• ½ citron (zeste) • 80 g de sucre en poudre • 1 c. à soupe de farine
• 1 pincée de sel
Pour la pâte : • 12 cl de babeurre • 90 g de beurre mou • 1 œuf
• 300 g de farine • 80 g de sucre en poudre • 2 c. à café de levure chimique • ½ c. à café de cannelle moulue • ¼ c. à café de sel
• ½ c. à café d'extrait de vanille

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Beurrez un plat à four et, dans une casserole, mettez le reste de beurre à fondre. Laissez tiédir. 2 Préparez la garniture. Râpez le zeste du citron. Dans un bol, mélangez délicatement les fruits, le sucre, la farine et le sel. Ajoutez le zeste et versez dans le plat beurré. 3 Préparez la pâte. Dans un saladier, amalgamez la farine, le sucre, la levure, la cannelle et le sel. Battez ensemble l'œuf, le babeurre, le beurre fondu et la vanille, versez sur le mélange précédent et amalgamez délicatement à la spatule jusqu'à obtention d'une pâte lisse. 4 Répartissez de grosses cuillerées de pâte sur la garniture (sans que ce soit homogène et uniforme, et sans recouvrir complètement les fruits). 5 Enfournez pour 45 minutes environ, jusqu'à ce que la garniture fasse des bulles et que la pâte soit dorée.

L'AVIS DES INTERNAUTES
ALINE_87 : Délicieux chaud avec un yaourt ou une crème glacée !

Charlotte à la framboise et cassis

Pour 6 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 15 minutes | Réfrigération 6 heures

- 300 g de cassis • 300 g de framboises • 25 cl de crème fraîche
- 30 biscuits à la cuillère • 185 g de gelée de cassis
- 60 g de sucre glace • 25 g de sucre semoule
- 4 feuilles de gélatine • 1 c. à soupe de kirsch • 1 sachet de sucre vanillé

1 Lavez et séchez délicatement les cassis et les framboises, réservez-en 50 g de chaque pour la décoration et placez le reste dans un grand saladier. Dans une assiette d'eau froide, mettez à tremper la gélatine. **2** Dans une casserole, portez à ébullition 40 cl d'eau avec le sucre semoule jusqu'à obtenir un sirop. Hors du feu, versez le kirsch dans ce sirop et partagez-le en deux. Dans la première moitié, dissolvez la gélatine essorée, puis arrosez-en les fruits. **3** Dans l'autre, trempez rapidement des biscuits et tapissez-en au fur et à mesure, partie bombée vers le bas, le fond et les bords d'un moule à charlotte. **4** Dans une petite casserole, faites fondre à feu doux la gelée de cassis. Versez-la doucement au fond du moule, puis imbibez-en au pinceau la face plate des biscuits. **5** Dans un bol froid, fouettez ensemble la crème et 50 g de sucre glace, incorporez aux fruits et emplissez-en le moule par couches en alternant avec des biscuits. **6** Terminez par une couche de biscuits, disposez dessus une assiette surmontée d'un poids et réservez 6 heures au frais. **7** Démoulez la charlotte, décorez des fruits réservés et saupoudrez du reste de sucre glace.

RECETTE PROPOSÉE PAR ISISCOOKING

Ramequin de melon et fraise à l'anisette

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes | Réfrigération 1 heure

- 2 melons
- 150 g de fraises
- 200 g de sucre
- 4 c. à soupe d'anisette

1 Ouvrez en deux et égrainez les melons. Extrayez-en la chair, réduisez-la en purée avec le sucre et l'anisette et répartissez dans 4 ramequins. **2** Lavez les fraises, détaillez-les en très petits dés, puis déposez-les sur le coulis de melon. **3** Placez 1 heure au réfrigérateur avant de servir.

L'AVIS DES INTERNAUTES

MOMO32 : J'ai trouvé le mélange anis-melon très bon avec des fraises. Un vrai régal !

RECETTE PROPOSÉE PAR MYRTILLE

Tarte aux abricots façon crumble

Pour 6 personnes

Préparation 15 minutes | Cuisson 50 minutes | Repos 15 minutes

• 750 g d'abricots
Pour la pâte sablée (le tout à température ambiante) : • 125 g de beurre • 1 œuf • 250 g de farine • 125 g de sucre glace • 1 pincée de sel
Pour le crumble : • 100 g de beurre mou • 200 g de sucre semoule • 100 g de farine • 75 g de poudre d'amande • 1 sachet de sucre vanillé

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Préparez la pâte : dans un saladier, mélangez le beurre en parcelles et le reste des ingrédients, formez une boule, couvrez d'un linge et placez 15 minutes au réfrigérateur. 2 Foncez-en un moule à tarte avec la paume de la main et piquez le fond à la fourchette. 3 Lavez, séchez et coupez en deux les abricots. Après en avoir jeté les noyaux, disposez-les côte à côte sur la pâte, peau vers le bas. 4 Préparez le crumble : dans une terrine, assemblez avec les doigts le beurre en petits dés et le reste des ingrédients. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance granuleuse. Saupoudrez-en les abricots et enfournez pour 50 minutes. 5 Dégustez encore chaud ou froid.

L'AVIS DES INTERNAUTES
VERONIQUE_3803 : 5/5, car très facile à faire et succulente avec une petite boule de glace à la vanille !

RECETTE PROPOSÉE PAR STEPH_1

Nectarines au four

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes | Cuisson 25 minutes

• 4 nectarines • 75 g de beurre mou • 3 jaunes d'œufs • 200 g de biscuits à la cuillère • 50 g de poudre d'amande • 3 c. à soupe de sucre • 4 cl d'amaretto • 1 sachet de sucre vanillé • 1 pincée de cannelle

1 Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Dans une casserole, portez 1 l d'eau à ébullition. 2 Incisez en croix et ébouillantez les nectarines 1 minute. Ensuite, pelez-les, coupez-les en deux, ôtez le noyau et évidez-les un peu. Réservez-les dans un plat allant au four. 3 Dans une terrine, émiettez les biscuits, ajoutez l'amaretto, la poudre d'amande, les sucres et la cannelle. Incorporez la chair des nectarines, le beurre et les jaunes d'œufs. Mélangez. 4 Garnissez de cette préparation les moitiés de fruit, puis enfournez pour 20 minutes.

L'AVIS DES INTERNAUTES
MARINETTE_43 : Vraiment fabuleux ce dessert, pratique pour les personnes qui n'ont que peu de temps, car c'est assez rapide. La nectarine et l'amande vont parfaitement ensemble. Félicitations !

RECETTE PROPOSÉE PAR LILETTE

Granité à la pastèque

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes I
Réfrigération 3 heures I

- 800 g de pastèque
- 1 citron (jus)
- 120 g de sucre glace

1 Épluchez la pastèque et retirez-en les graines. Pressez le citron. À l'aide d'un mixeur, réduisez en purée la pastèque, le jus de citron et le sucre glace. 2 Versez dans un plat peu profond et placez pour 3 heures au congélateur. Toutes les heures, brisez le granité à la fourchette.

L'AVIS DES INTERNAUTES
COQUELIE : Très bon, très frais, surtout avec de la menthe.

Recettes légères et créatives
LES DESSERTS

RECETTE PROPOSÉE PAR AURELIE_3230

Tarte à la framboise

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 30 minutes
Réfrigération 2 heures

Pour la pâte brisée :
- 250 g de beurre demi-sel mou
- 300 g de farine tamisée

Pour la garniture :
- 250 g de framboises
- 250 g de mascarpone
- 100 g de fromage blanc à 40 %
- 100 g de sucre

Pour le coulis :
- 1 citron (jus)
- 50 g de framboises
- 50 g de sucre glace

1 Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Beurrez un moule à tarte. Préparez la pâte : mélangez la farine et le reste de beurre, puis ajoutez de l'eau froide jusqu'à obtenir une consistance élastique. Étalez-la à la main dans le moule et enfournez pour 30 minutes. Laissez refroidir. **2** Préparez la garniture : battez ensemble le mascarpone, le fromage blanc et le sucre. Nappez-en la pâte refroidie et recouvrez des framboises. **3** Préparez le coulis : pressez le citron, versez le jus sur les framboises et le sucre glace, puis mixez. **4** Placez le tout 2 heures au réfrigérateur. Avant de servir, saupoudrez la tarte de sucre glace et présentez le coulis à part.

L'AVIS DES INTERNAUTES
SWANNIITA : Excellente ! Elle a fait l'unanimité ! En revanche, j'ai eu besoin de 450 g de framboises et j'ai diminué la dose de sucre. Un régal ! je ne tarderai pas à la refaire…

RECETTE PROPOSÉE PAR BOULOU

Salade de pêche et nectarine au gingembre et à la menthe

Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes | Cuisson 10 minutes

- 3 nectarines blanches • 3 pêches jaunes • ½ citron vert
- 3 tiges de menthe • 2 g de gingembre frais • 120 g de sucre

1 Épluchez et coupez en quartiers fins les pêches et les nectarines, répartissez-les dans 4 coupes et réservez au frais. Pelez et râpez le gingembre. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez la menthe. Pressez le citron. **2** Dans une petite casserole, mélangez le sucre, le jus de citron et 20 cl d'eau, puis portez à ébullition et laissez bouillir 10 minutes. Laissez refroidir et versez sur les fruits.

NOTRE PETIT PLUS : idéal pour le goûter des enfants et pour accompagner le café des grands.

L'AVIS DES INTERNAUTES
BIZOUCOEUR : Très facile à réaliser ! C'est très bon et original à la fois. En fait, la moitié de sucre suffit.

RECETTE PROPOSÉE PAR ALSACOOK

Bettelmann (mendiant à la cerise noire)

Pour 4 personnes

Préparation 5 minutes | Cuisson 1 h 05

- 1 kg de cerises noires
- 50 cl de lait
- 4 œufs
- 40 g de beurre
- 6 petits pains au lait rassis (ou des restes de brioche)
- 150 g de sucre
- 100 g de poudre de noisette (ou d'amande)
- 3 c. à soupe de chapelure
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à café de cannelle

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Portez le lait à ébullition et, dans un saladier, versez-le sur les petits pains. Laissez refroidir puis écrasez à la main ou à la fourchette. Ajoutez les sucres, la cannelle et la poudre de noisette. Incorporez les œufs un à un, puis les cerises.

2 Transvasez dans un plat préalablement beurré. Saupoudrez avec la chapelure et parsemez du reste de beurre en parcelles. 3 Enfournez pour 1 heure. Vérifiez la cuisson en enfonçant une lame de couteau, elle doit ressortir sèche. Dégustez le mendiant tiède ou froid.

L'AVIS DES INTERNAUTES

SCABIEUSEBLEUE **J'ajoute à la recette de base 1 pincée de sel et un peu de kirsch, pour un goût un peu plus relevé, et j'utilise parfois des restes de pain rassis. Mais ceci dit, la recette donnée est excellente.**

RECETTE PROPOSÉE PAR VALERIE_925

Le pavlova

Pour 8 personnes

Préparation 20 minutes

Cuisson 1 h 30

Réfrigération 2 heures

- Pour la meringue : 4 blancs d'œufs
- 225 g de sucre en poudre
- 2 c. à café de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à café de Maïzena

Pour la chantilly :
- 45 cl de crème fleurette
- 50 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de fixe chantilly

Pour la garniture :
- 125 g de framboises fraîches (ou surgelées)
- 2 petites bananes
- 2 abricots
- 1 kiwi
- ½ citron (jus)

1 Préchauffez le four à 175 °C (th. 5/6). Préparez la meringue : dans un grand saladier, montez en neige très ferme les blancs d'œufs. Incorporez la moitié du sucre en fouettant plus lentement. 2 Ajoutez le sucre restant et continuez à battre jusqu'à obtenir un mélange brillant. Versez le vinaigre et saupoudrez de Maïzena. Amalgamez doucement au fouet en soulevant la masse. 3 Recouvrez une plaque à four d'une feuille de papier siliconé, tracez dessus un cercle de 25 centimètres, puis étalez délicatement la meringue en son centre jusqu'à 7 mm du trait. Veillez à ce que les bords soient plus hauts que le centre, en formant un creux qui recevra la garniture. 4 Enfournez pour 1 h 30 environ, le cœur doit être cuit et l'extérieur croustillant, de couleur jaune paille. Pendant ce temps, placez au réfrigérateur un saladier et tous les ingrédients de la chantilly. 5 Hors du four, décollez la meringue encore tiède. Laissez refroidir et transférez sur un grand plat de service. Si elle se fendille, ce sera dissimulé par la crème. 6 Préparez la chantilly : dans le saladier, fouettez la crème pour l'affermir et la rendre mousseuse. Juste avant la fin, mélangez les sucres et le fixe chantilly, additionnez-les et finissez de monter. Remplissez-en la meringue, en dessinant des tourbillons avec le dos d'une cuillère. 7 Pressez le ½ citron. Pelez et coupez en rondelles le kiwi et la banane, puis arrosez-les du jus. Émincez les abricots. 8 Garnissez de tous les fruits le pavlova et placez 2 heures au réfrigérateur. Présentez le pavlova entier et découpez-le en parts.

L'AVIS DES INTERNAUTES

LET0401 : Excellent dessert si on respecte bien les températures (préchauffé à 170 °C puis cuisson à 110 °C). J'ai tout préparé à l'avance et j'ai assemblé à la dernière minute pour garder le croustillant de la meringue. Délicieux !

RECETTE PROPOSÉE PAR MARGAUX

Gaspacho de fraises

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes

- 500 g de fraises parfumées
- 1 pêche jaune (ou 1 abricot)
- 1 poire • 100 g de myrtilles
- 1 citron (jus)
- 10 g de beurre salé
- 4 tranches de pain d'épices
- 4 c. à soupe de sucre glace

1 Pressez le citron et ajoutez la moitié du jus aux fraises et au sucre glace, puis mixez. Filtrez au tamis et répartissez dans 4 verrines (ou petits bols à soupe) et réservez au frais. **2** Pelez la pêche et la poire, puis détaillez-les en dés. Coupez également en dés le pain d'épices. Arrosez les fruits du reste de jus de citron pour qu'ils ne s'oxydent pas. **3** Dans une poêle avec le beurre, faites rôtir le pain d'épices. Avec les dés de fruits, accompagnez-en le gaspacho.

L'AVIS DES INTERNAUTES
TIPHAINE_129 : Excellent, surtout le pain d'épices au beurre salé… même ceux qui n'aiment pas le pain d'épices ont adoré. Les saveurs se marient à merveille. À faire et à refaire…

RECETTE PROPOSÉE PAR FALBALA71

Verrines de fruits d'été

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes | Réfrigération 2 heures

- 4 gros abricots mûrs • 1 grosse orange (jus)
- 1 pêche • 4 fraises
- 2 c. à soupe de groseilles • 250 g de mascarpone
- 5 c. à soupe d'aspartame (ou de sucre en poudre)

1 Pressez l'orange et répartissez le jus dans 4 verrines. Lavez et séchez délicatement tous les fruits. **2** Dans chaque verrine, placez ½ abricot, 1 fraise et 1 quartier de pêche, puis saupoudrez très légèrement d'aspartame. **3** Réservez un peu d'édulcorant pour le dressage et assemblez le reste au mascarpone, mélangez, puis répartissez dans les verrines. **4** Recouvrez des moitiés d'abricot et des groseilles, puis placez 2 heures au réfrigérateur. **5** Avant de servir, parsemez dessus l'aspartame réservé. Vous pouvez décorer d'une feuille de bambou et servir avec un petit pichet de coulis de framboises.

L'AVIS DES INTERNAUTES
MARIE_3308 : Un délicieux dessert ! Frais, léger, un vrai régal ! J'ai fait ce dessert pour mes beaux-parents et ce fut un succès. Je n'avais pas de groseilles, je les ai remplacées par des framboises entières, et j'ai ajouté sur le dessus un trait de grenadine pour la déco ! À faire et refaire !

Beau & Bon

Une bonne surprise pour les gourmands.

Suggestion de présentation

Visuels non contractuels

Lesaffre France SAS – Société au capital de 126 683 296€, enregistrée au RCS de Paris sous le n°438 225 356, siège 103 rue de Grenelle 75007 Paris - HERBEZIP

Nouveau

Pourquoi Beau & Bon ?

Parce que c'est un pain de mie avec une belle forme ronde de pain boulanger, une croûte finement parsemée de graines et de céréales, et une mie savoureuse à la farine moulue sur pierre. Un délice pour vos repas.

Harrys Ça va Mieux quand c'est Mœlleux.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

Ne manquez aucun numéro !

Offrez ou offrez-vous les 6 prochains numéros de

Marmiton
Le magazine de www.marmiton.org

19,90 € SEULEMENT

Idée cadeau : offrez un abonnement !

A découper ou à photocopier

Abonnez-vous vite !

au **03 44 62 52 02** (prix d'un appel local) en donnant le code **MARM12**
ou renvoyez ce bon d'abonnement à Marmiton service abonnements B945, 60643 - Chantilly C

☐ **Oui,** je souhaite abonner la personne de mon choix ou m'abonner et recevoir les 6 prochains numé du magazine Marmiton pour seulement 19,90 € MARM12

J'ai bien noté que mon abonnement débute avec le prochain numéro.

Mes coordonnées :

NOM : .....

PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

..... CODE POSTAL : |_|_|_|_|_|

VILLE : .....

TÉLÉPHONE : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

E MAIL : ..... @ .....

Les coordonnées de la personne à abonner :

NOM : .....

PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

..... CODE POSTAL : |_|_|_|_|_|

VILLE : .....

TÉLÉPHONE : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

E MAIL : ..... @ .....

Mon règlement :

Quantité : ..... x 19,90€ = ... (total de ma comm

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmi

☐ CB |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_

Date d'expiration |_|_| |_|_| Code Crypto |_|_|_| (les 3 c au dos

Date et signature obligatoires

VOUS POUVEZ ABONNER D'AUTRES PERSONNES EN NOUS INDIQUANT LEURS COORDONNÉES SUR PAPIER LIBRE.

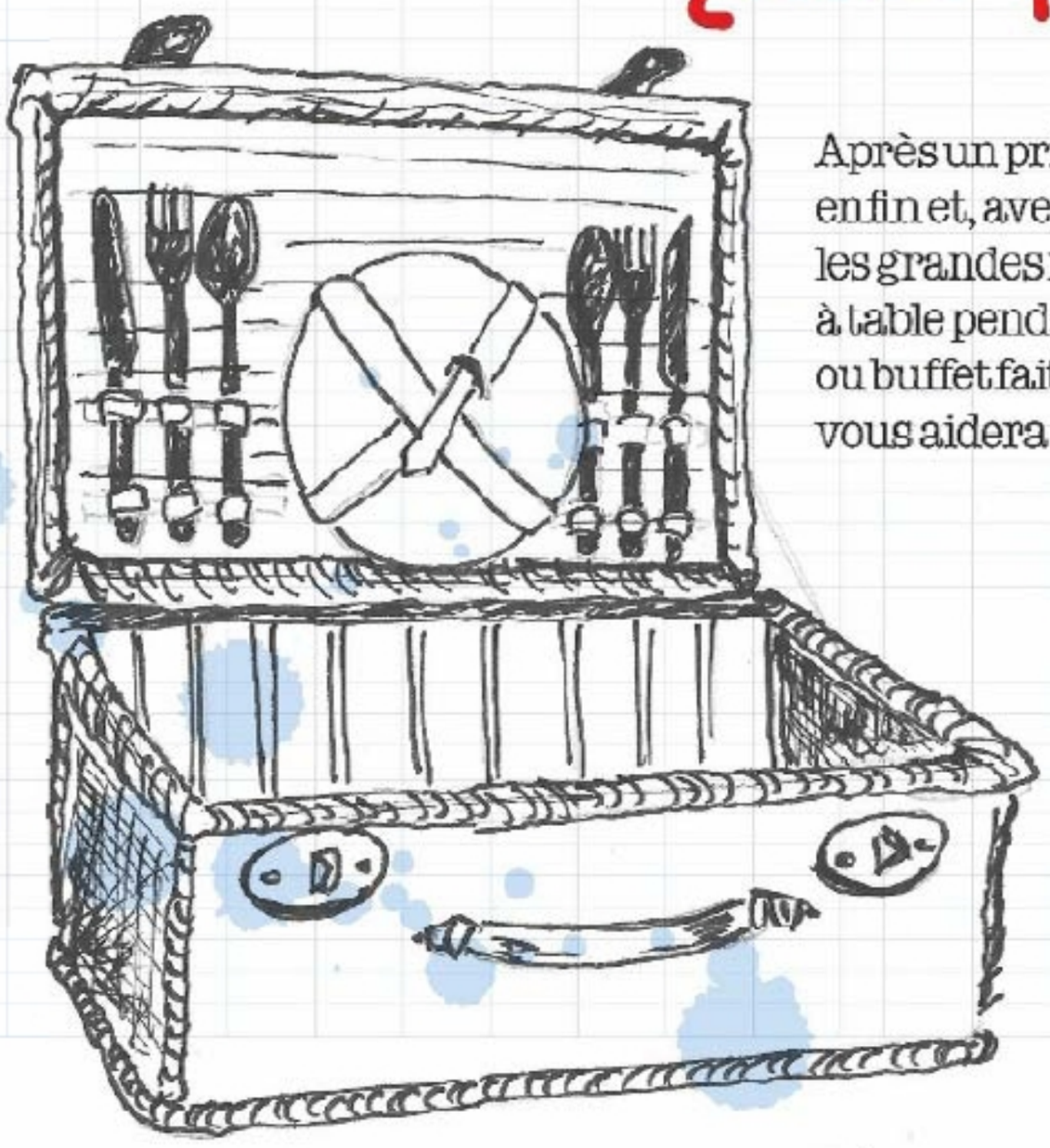
Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/12/2013. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au +33 3 44 62 52 02.
Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, modifiée par la loi du 06/08/04 vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concerna

☐ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Marmiton et/ou de ses partenaires.

Petit manuel pratique pour organiser

BUFFETS ET PIQUE-NIQUES

{sans prise de tête}



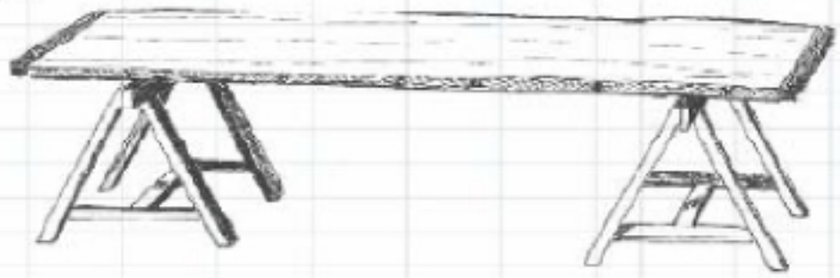
Après un printemps maussade, les beaux jours arrivent enfin et, avec eux, l'envie de déjeuner en pleine nature. Fini les grandes réunions de famille où l'on s'ennuyait à mourir à table pendant des heures ! La formule pique-nique ou buffet fait de plus en plus d'adeptes. Ce petit guide vous aidera à ne rien oublier… Par Agnès Dautraix

Chapitre 1

Mon buffet parfait

Tout est une question d'organisation

Pour prévenir des réjouissances, on n'enverra pas le même genre d'invitation et on ne composera pas le même menu pour un mariage que pour une fête d'anniversaire entre ados. Quoi qu'il en soit, il faut s'organiser !



1 Les invitations

Prévoyez bien la liste des invités, adultes et enfants. De nombreux sites Internet proposent des cartons d'invitation personnalisables à tous les prix. Les adeptes du collage et du scrapbooking auront, eux, tout loisir d'exprimer leur talent artistique. L'événement Facebook est pratique pour les 15-25 ans, mais pas sûr que Tatie soit connectée. On envoie donc des cartons aux aînés (ils les garderont en souvenir !) et une invitation virtuelle aux plus « in ». Mais on n'oublie pas de rappeler tout le monde pour savoir qui vient.

2 Debout ou assis ?

Pour une réunion de famille traditionnelle, pensez bien que les aînés apprécient de prendre leur repas confortablement. Les tables et chaises seront donc indispensables. Dans l'optique d'une fête plus décontractée entre amis, demandez à chacun d'emmener un plaid coloré pour un pique-nique sympathique !

3 Le matériel, la débrouille, c'est moins cher…

En guise de tables, procurez-vous des tréteaux, quelques planches, et le tour est joué. De jolies nappes en papiers de couleur cacheront la misère. Certaines communes louent à leurs résidents les bancs, les chaises et la vaisselle de leur salle des fêtes, renseignez-vous, c'est souvent moins cher.
Seuls les commerçants ont accès aux magasins de vente en gros. Si vous avez un ami épicier ou restaurateur, c'est le moment de faire appel à lui. Que ce soit pour l'achat de vaisselle jetable (mais recyclable), de boissons et de nourriture, vous y ferez de conséquentes économies.

4 En cas de pluie, quel repli ?

Louer un parquet sous chapiteau coûte plusieurs centaines d'euros. Si vos moyens sont limités, envisagez un lieu comprenant une solution de repli : ancienne colonie de vacances, gîte, grange ou, pourquoi pas, demander à la mairie de mettre à disposition la salle des fêtes de votre village ou commune ?

La location, combien ça coûte ?

Tout se loue à la pièce.

Mais attention, toute vaisselle cassée vous sera facturée.

Tarifs indicatifs (www.locavaisclle.net)
– Pour un buffet de 30 personnes, la location de la vaisselle seule, sans compter les accessoires (chandeliers, plats, matériel de cuisine, etc.) vous coûtera environ 50 €.
– Pour les chaises, le prix unitaire varie de 1,80 à 7 € selon le modèle.
– Pour les tables, comptez de 7 à 20 €.

Les avantages du buffet

Chacun mange ce qui lui plaît et le service est à volonté…

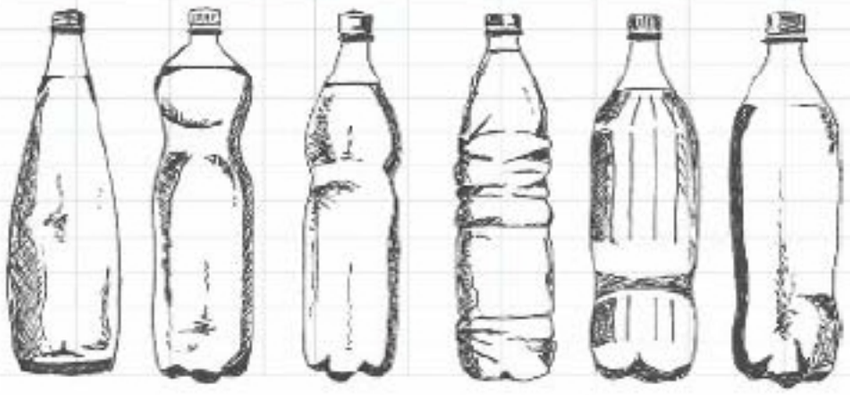
5 Côté déco, vive les couleurs !

Jouez avec les tons coordonnés grâce aux nappes et serviettes en papier. Mais gardez en tête la règle des trois couleurs au maximum, pour éviter la surcharge. Oscz les dégradés de rose pour un rassemblement de filles ! Plus chic ou plus sobre, vous pouvez opter pour le monochrome ou les tables en bicolore en couplant du blanc avec un beige, du brun ou un gris perlé pour une table classique. Dans tous les cas, ornez vos tables de ces petites bougies de toutes les couleurs, flottantes ou non, que l'on trouve partout à petit prix, et préférez les flûtes et coupes en plastique, qui feront plus chic que les gobelets. Pour éviter le gaspillage, pensez aux marque-gobelets à clipser avec un motif pour chaque invité (ou estampillé à ses initiales avec un joli feutre doré ou argenté).

6 Buffet à thème

Et si vous adaptiez la déco à l'occasion que vous célébrez ?

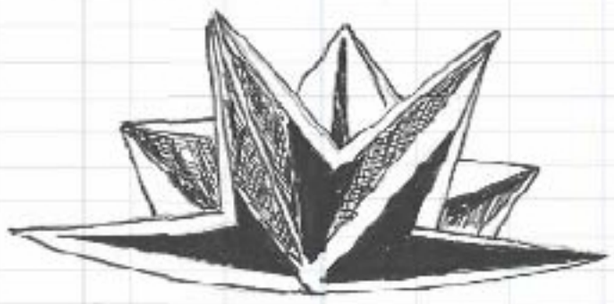
- **Pour un baptême, jouez avec les accessoires de bébé :** chaussons, tétines, traditionnelles dragées bleues ou roses, etc.
- **Pour un mariage :** le tulle, le blanc, les perles et autres pétales de rose sont de grands classiques.
- **Pour un anniversaire,** n'oubliez pas les ballons de baudruche que vos invités se feront une joie de faire éclater !



Une astuce en plus

LE PLIAGE DES SERVIETTES

Sur www.decoration-de-table.net, des vidéos vous montrent comment donner des formes amusantes à vos serviettes en papier. Invitez vos enfants à mettre la main à la pâte en leur proposant un atelier origami. Pas sûr que vous gagniez du temps, mais c'est amusant !



7 À boire, ni trop, ni trop peu…

Passons aux choses sérieuses. Vous avez invité 30, 40… 100 personnes ? Il va bien falloir désaltérer et nourrir tout ce petit monde ! Difficile de calculer au plus juste les quantités de boissons et de nourriture à prévoir. Quelques pistes pour vous aider.

Tavernier, on a soif !

Si votre buffet se déroule en plein été, ne lésinez pas sur les boissons fraîches. Prévoyez simplement des produits de longue conservation : vous pourrez toujours partager les bouteilles restantes avec vos amis après la fête ou les stocker dans votre cave. Aussi, bon nombre de supermarchés reprennent les bouteilles non consommées. N'hésitez donc pas à prévoir large, et conservez bien votre ticket de caisse ! On prévoit les boissons alcoolisées en quantité limitée afin d'éviter les fins de journées trop arrosées qui dérapent. Et puisque sans alcool la fête est plus folle, on remplit les frigos de soda, jus de fruits et bouteilles d'eau.

Gestion de stock 1 Combien de boissons prévoir ?

- Un enfant boira en moyenne 2 à 3 verres de jus de fruit ou soda dans la soirée. Pour éviter les excès, prévoyez un 1,5 litre d'eau plate pour 2 enfants.
- Un adulte consommera 1 ou 2 flûtes de champagne à l'apéritif, et 2, voire 3 verres de vin pendant le repas (ou la même quantité de bière).
- Dans tous les cas, misez aussi sur le meilleur des digestifs : l'eau gazeuse ! Prévoyez une bouteille de 1,5 litre pour 3 adultes, et autant d'eau plate.

Gestion de stock 2 Combien de nourriture prévoir ?

- Pour les petits fours en apéritif : 6 à 8 pièces / personne
- Buffet entrée (salades & cie) : 200 g / personne
- Viande ou poisson froid : 150 g / personne
- Dessert ou glace : 100 g / personne

Pour un bistro écolo

Les canettes de soda produisent énormément de déchets. Préférez-leur des bouteilles de 2 litres.

Idées menus 100 % Marmiton

Vin blanc limé **p. 42**
+
Brochettes de melon et jambon de parme **p. 77**
+
Terrine de poivrons et aubergines **p. 66**
+
Crumble aux cerises **p. 104**
=
Menu La gourmandise est dans le pré !

Citronnade **p. 40**
+
Poivrons roulés à la feta **p. 54**
+
Salade de blé tex mex **p. 61**
+
Brochette express de poulet aux épices **p. 89**
+
Pastèque et melon en salade au thé vert **p. 107**
=
Menu des aventuriers
Un repère :
Pour les tables, comptez de 7 à 20 €.

Quelques bouteilles de sirop aux parfums originaux (barbe à papa, bubble gum, amaretto…) raviront les petits comme les grands.

Boissons fraîches à toute heure : l'astuce

Procurez-vous de grandes poubelles de 100 litres en plastique. Remplissez-les d'eau glacée et de tous les pains de glace que vous pourrez récupérer autour de vous. Autre solution : la veille, placez au congélateur des bouteilles d'eau remplies aux trois quarts. Le jour J, déposez-les dans un seau et plongez vos boissons dans ce frigidaire de fortune. Satisfaction garantie, à condition de lui prévoir une place à l'ombre !

8 On passe à table ?

En été, on apprécie les plateaux de fruits et les brochettes de crudités, mais on évite les fruits de mer, qui se conservent mal.

On adopte

• **Les brochettes de légumes.** Prévoir en quantité tomates cerise, concombres, radis roses, poivrons, olives dénoyautées, etc. Enfilez ces légumes sur des pics à brochettes, en alternant avec des carrés de gruyère, de mozzarella ou de feta. Le petit truc en plus : le gouda au cumin, qui se marie très bien avec les crudités.

• **Les brochettes sucrées.** Sur le même principe, alternez des billes de melon, de pastèque, des morceaux de pomme et des grains de raisin blanc. Ces petits amuse-bouches se dégusteront à tout moment de la journée.

• **Les quiches et les cakes salés.** Ces mets peuvent être préparés la veille. Prévoyez la traditionnelle quiche aux lardons ou au jambon qui plaira à tout le monde. Que cela ne vous empêche pas de varier les plaisirs avec des recettes plus audacieuses ou plus raffinées.

• **La viande froide,** un grand classique. Le rosbif ou le rôti de porc s'accompagnera à merveille d'une délicieuse mayonnaise maison ou de moutardes à l'ancienne.

• **Les desserts.** Pour des raisons pratiques, on oublie les vacherins et autres desserts glacés. Pour un baptême, une communion, un mariage, vous n'échapperez pas à la traditionnelle pièce montée sans déclencher un scandale dans la famille. Par temps chaud, préférez les fruits et les gâteaux sans crème.

Une astuce en plus

ON ÉVITE À TOUT PRIX

Le plan de table ! Le buffet invite à la convivialité. Vos invités ne resteront pas cloués à leur chaise, ils auront tout loisir de sympathiser avec des inconnus. Alors, on évite de jouer les marieuses, en couplant de force votre charmant cousin avec la sœur de votre meilleure amie !

Pique-nique so chic !

Chapitre 2

Le soleil qui arrive donne envie de déjeuner en pleine nature. Dans l'herbe, sur des tables improvisées, à l'ombre de grands chênes… Quelques bons conseils pour réussir vos repas champêtres.

1 On n'oublie rien

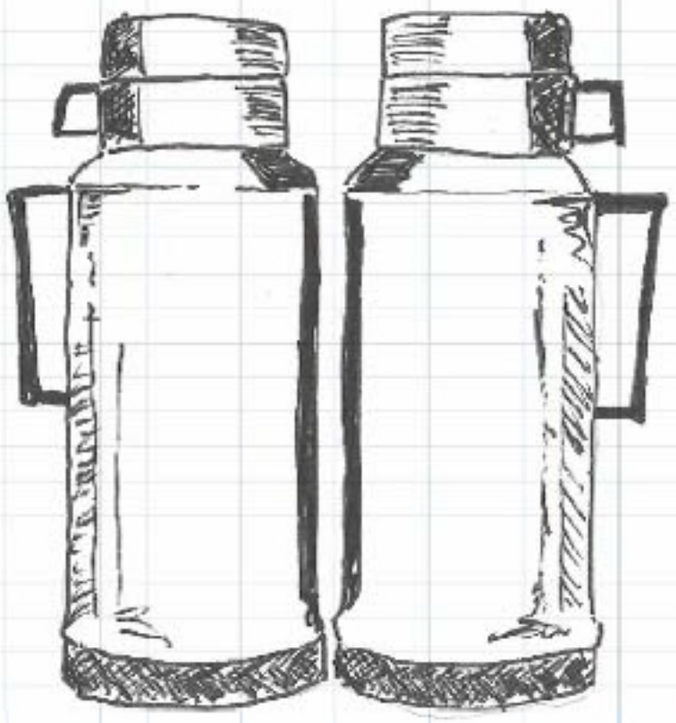
• **Le sac à pique-nique :** souvent présenté sous la forme d'un sac à dos isotherme, ce kit tout-en-un contient des assiettes en plastique, des verres, des couverts, des serviettes de table. Parfait pour les escapades à trois ou quatre.

• **Le thermos :** son design n'a pas beaucoup changé depuis son invention en 1908. Il conserve plusieurs heures durant la température de vos boissons, chaudes ou froides.

• **Le plaid ou la fameuse nappe à carreaux :** prévoyez-les suffisamment grands, pour que vous ayez la place d'étaler votre repas et d'y poser vos fesses.

• **La table pliable :** les férus de camping en ont forcément une qui traîne dans le garage. Pliable et facile à transporter, elle est l'accessoire indispensable pour qui veut se mettre les pieds sous la table en toutes circonstances.

• **Et pour une petite sieste digestive,** pensez à emporter un transat ou une natte de plage.



2 Les aliments sous haute surveillance

• **Viande, charcuterie, mayo :** attention au coup de chaud ! Certains signes ne trompent pas. Ne prenez aucun risque : si, à l'odeur ou à la vue, un aliment vous paraît suspect, jetez-le sans état d'âme.

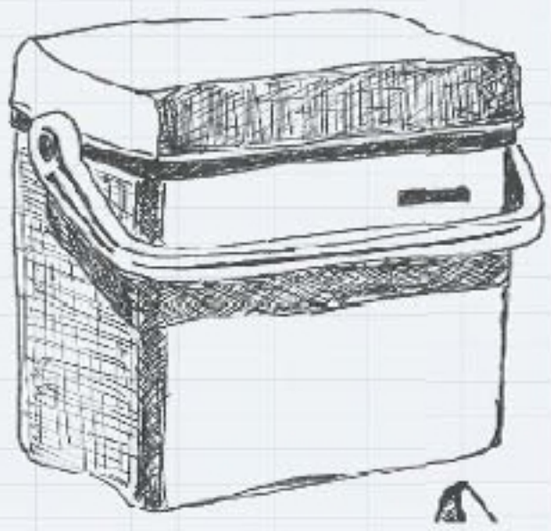
• **Les bactéries se multiplient** à foison dans les aliments humides. C'est ce qui se produit dans les glacières quand les glaçons fondent doucement et que vos restes baignent dans cette eau apparemment encore fraîche. Après ingestion de nourriture contaminée, les premiers symptômes ne se feront pas attendre. Alors, soyez vigilants.

• **On ne stocke pas la glacière** dans le coffre de la voiture, où la température peut grimper à plus de 50 °C en été !

• **Prévoyez la juste quantité** de produits frais par personne. Rattrapez-vous sur les denrées non périssables si vous avez bon appétit.

• **On les emporte par tous les temps :** les fruits frais ou secs, les compotes, les biscuits, de préférence sans le chocolat qui dégouline…

• **Pour les enfants :** la compote à boire est savoureuse, hydratante et tellement pratique. D'autant qu'il n'est pas interdit de glisser un paquet de bonbons ou quelques sucettes dans le panier.



Conservation des aliments : glacière ou sac isotherme, que choisir ?

Pour les denrées périssables, préférez la glacière, qui gardera au frais vos aliments plus longtemps. Pour plus d'efficacité, pensez bien à poser la glace dessus et non au fond. Le sac isotherme est suffisant pour les boissons et les fruits.

On y pense la veille

- Mettre les blocs de glace au congélateur et le stock de boissons au frais.
- Préparez les salades (sans sauce) et viandes froides dans des boîtes hermétiques que vous n'aurez plus qu'à sortir du frigidaire le jour J. Les sandwiches confectionnés juste avant le départ garderont toute leur fraîcheur et leur croustillant.

Chapitre 3

Au menu du déjeuner sur l'herbe

Bannis soient les aliments industriels bourrés de conservateurs et de sel ! Voici quelques idées pour préparer vos repas champêtres en toute simplicité.

1 En triangle ou long, le sandwich fait toujours des heureux

• **Le club sandwich :** pour garnir vos tranches de main de mie, un fromage frais à tartiner ou de la tapenade d'olive se marieront parfaitement avec une tranche de jambon de volaille. Vous pouvez aussi préparer une garniture à base de thon émietté et de mayonnaise. Une petite feuille de salade, et le tour est joué !

• **Pour accompagner** jambon cru et charcuterie, on préférera 2 grosses tranches de pain de campagne et quelques cornichons.

• **Pour les végétariens :** un sandwich garni de rondelles de concombre mélangées à un yaourt grec, quelques herbes fraîches, ciboulette ou menthe, et c'est prêt.

2 Les salades : il en faut pour tous les goûts !

Vous voulez avoir le ventre bien rempli avant de vous affaler dans l'herbe pour une petite sieste ? Les féculents vous rassasieront. Parmi les classiques, on ne saurait que vous conseiller la calorique piémontaise, avec sa base de pommes de terre, la salade de riz, dans laquelle vous mélangerez tout ce qu'il vous plaira (thon, tomates, maïs, œufs durs…) ou la délicieuse salade de lentilles, avec ses fines rondelles d'oignons et ses petits lardons frits.

• **Le taboulé, un grand classique de l'été**
Il se décline en toutes sortes de façons : végétarien, au poulet, épicé ou sucré-salé. L'avantage de ce plat est qu'il se conserve très bien au frais dans une boîte hermétique et ne fait pas d'eau comme les salades classiques. En fonction de vos goûts, vous choisirez de le préparer avec une base de semoule ou de boulgour. Assaisonnement : pensez à emporter la sauce à part dans un bocal pour que chacun dose à sa convenance.

3 Viandes et grillades : c'est permis le barbecue ?

Le poulet rôti froid reste un inconditionnel du pique-nique. Mais quel plaisir de se préparer une côte de porc ou des saucisses en pleine nature !
Si faire griller viande et marshmallows au-dessus du feu réveille les souvenirs de colonies de vacances, barbecues ou feux de camps ne sont pas autorisés partout. Renseignez-vous bien (à la mairie du lieu de pique-nique, auprès des gardes forestiers ou des surveillants de plages) avant de vous faire la douce illusion de déguster saucisses et autres viandes grillées. Et même si aucun panneau ne signale une interdiction de faire un feu de camp, quelques règles de base s'imposent.

1 Choisissez un endroit à l'abri du vent et loin de toute végération inflammable. Privilégiez des zones sableuses ou caillouteuses.

2 Vous ne pouvez utiliser que le bois sec à terre que vous pouvez casser à la main.

Check-List ? Surtout, on n'oublie pas…

• **Les sacs-poubelle,** les aires de pique-nique se transformant trop souvent en véritables décharges publiques.

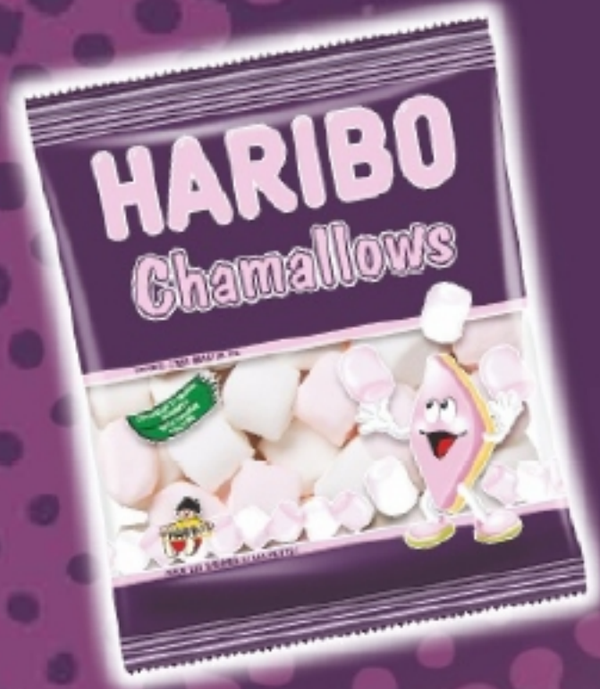
• **L'hydratation maximale :** en été, on prévoit beaucoup d'eau !

• **Casquettes, parasol, crème solaire** pour les petits comme pour les grands !

• **Pour les tout-petits,** prévoyez une tente rétractable où ils pourront faire la sieste et jouer à l'ombre.

• **Pourquoi pas ?** Des bougies anti-moustiques pour un pique-nique à la tombée de la nuit…

• **Une pharmacie de base :** pansements, produit antiseptique, coton, paire de ciseaux, quelques compresses, tube de Biafine contre les brûlures.



HARIBO Chamallows®

Surprenez votre entourage avec ces recettes originales et faciles à réaliser.

Brochettes Chamallows® au barbecue

- Couper des fruits de saison, bananes, fraises, ananas..., en morceaux
- Sur des brochettes, alterner morceaux de fruits et Chamallows®
- Placer une feuille de papier d'aluminium sur la grille du barbecue pour que les Chamallows® ne coulent pas
- Poser les brochettes sur le barbecue quelques minutes, en les retournant délicatement ou tenir les brochettes de Chamallows® à quelques centimètres au-dessus de la grille jusqu'à ce qu'ils deviennent légèrement dorés.
- Pour les plus gourmands, servir accompagnées de glace vanille ou de chocolat fondu !

Cookies Chamallows® au chocolat

150 g de chocolat à pâtisserie - 50 g de Chamallows® - 150 g de beurre - 150 g de sucre - 1 œuf - 200 g de farine - 2 cuillères à soupe de sucre vanillé - 50 g de noisettes entières - 1 sachet de levure

- Hacher grossièrement les Chamallows® et le chocolat. Battre le beurre, le sucre et l'œuf à l'aide d'un batteur électrique. Mélanger la farine, le sucre vanillé et la levure. Incorporer ce mélange à la pâte et y ajouter ensuite délicatement des noisettes entières, des Chamallows® et le chocolat.
- Former environ 18 boules avec la pâte, ajouter de la farine si la pâte est trop collante. Disposer les boules sur une plaque de cuisson en les espaçant.
- Faire cuire les petits fours pendant environ 15 minutes à 225 degrés (TH 7).

Astuce lors de la préparation de cookies : Vous pouvez varier le goût en utilisant du chocolat au lait ou des noix.

Haribo de Carles ZAN - RCS 372 149 169 Marseille - Agence XELA

Suivez notre actualité et partagez vos recettes sur : facebook.com/haribochamallows

On ne brise pas les branches des arbres alentours !
3 Avant de partir, éteignez le feu avec beaucoup d'eau et ne laissez aucun déchet.
4 Prévoyez un sac-poubelle étanche pour vos déchets, et déposez-le dans une benne à ordures sur le chemin du retour.

4 Au dessert

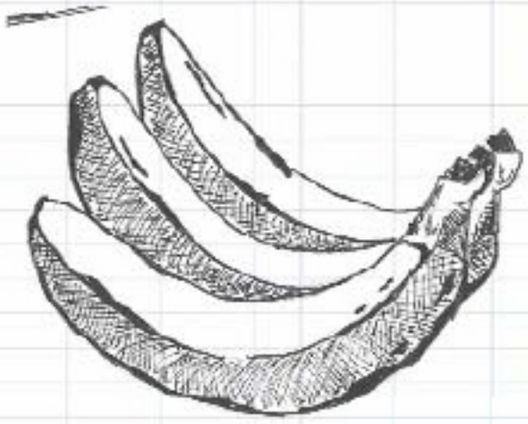
Préférez des fruits de saison. Évitez ceux qui s'écrasent, comme les pêches, les poires, les fraises. En partant d'une base de fruit à sirop, comme l'ananas, ajoutez des morceaux de pomme, des raisins blancs, quelques abricots confits et une pincée de cannelle. Inutile de rajouter du sucre dans cette préparation.

Tartes et gâteaux maison

Facile à transporter, le cake. À partir d'une recette de gâteau au yaourt, ajoutez ce que bon vous semble : pomme, fruits secs, pépites de chocolat…Tout est permis !
Les muffins, brownies et autres biscuits préparés de vos blanches mains feront un délicieux goûter.
Un grand classique, la tarte aux pommes : pensez à la transporter dans votre plat à tarte pour la maintenir.

Petit truc à savoir

Coupées à l'avance, les bananes noircissent. Évitez-les donc dans une salade de fruits. Mais quelques-unes dans votre panier seront toujours bienvenues.



5 Qu'est-ce qu'on boit ?

Encore et toujours, pensez pratique !
• **Pour les enfants,** des briques de jus de fruit munies d'une paille, plus saines et moins explosives que les canettes de soda qui, de plus, craignent la chaleur.
• **De l'eau** à volonté pour tout le monde.
• **Pour le vin,** optez pour les demi-bouteilles souvent munies d'un bouchon à vis. Vous limitez ainsi votre consommation, et personne ne vous reprochera d'avoir oublié le tire-bouchon.
• **L'alcool :** limitez votre consommation si vous devez déjeuner en plein soleil… Un petit verre de vin n'est pas interdit, mais gare aux abus !

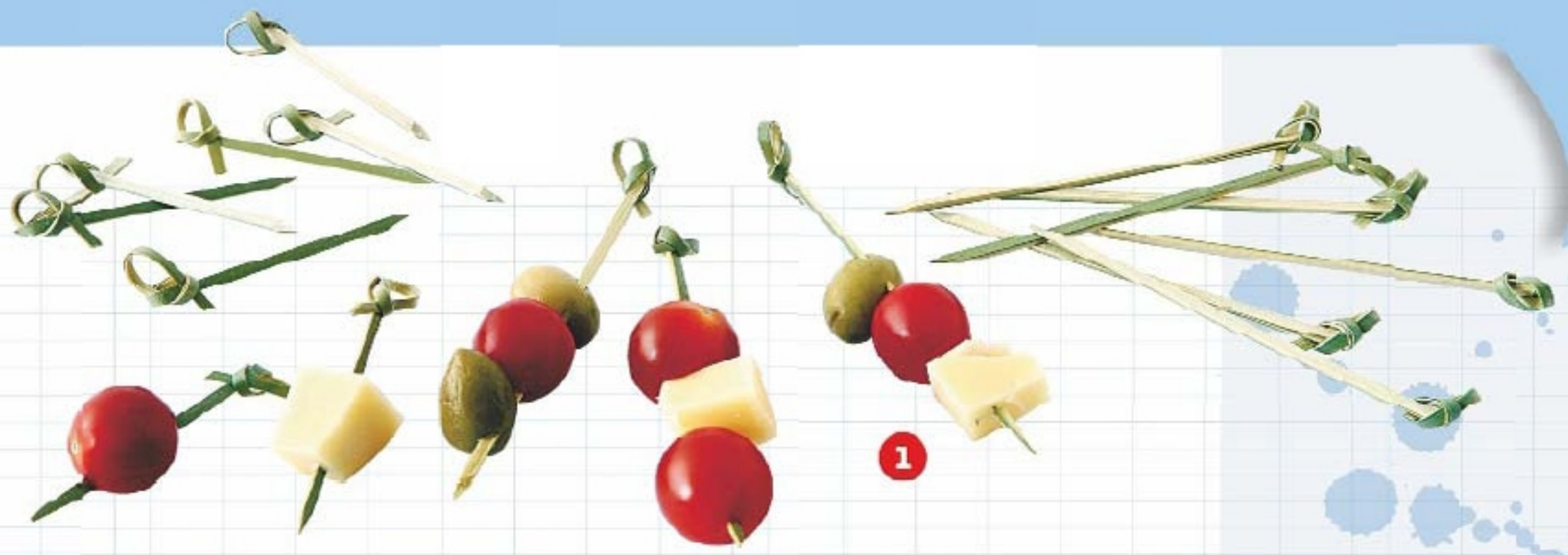
On déteste !
Le sandwich emballé dans du plastique, qui transpire et ramollit. Préférez le papier d'aluminium.

À consommer avec modération
Les chips ! Trop gras et trop salés, ils donnent soif. Si les enfants ne peuvent s'en passer, limitez la quantité en emportant des petits sachets individuels.

6 Les suggestions de Marmiton

Si le barbecue est autorisé, faites cuire des pommes de terre de taille moyenne enrobées dans du papier d'aluminium en les plaçant dans la cendre, au milieu des braises. Savourez-les avec la peau. Dans le même esprit, enrobez un camembert dans du papier d'aluminium et faites-le ramollir dans la cendre. Trempez des morceaux de pain dans cette fondue improvisée.

Attention !
On ne fait jamais de barbecue sauvage à proximité de végétation sèche ou en forêt.



Des accessoires écolos pour pique-niques et buffets très nature !

1 Élégantes

Des brochettes apéritives en bambou pour le côté sain et pratique. **Brochettes apéritif, 5,90 € (100 de 9 cm). www.culinarion.com**

2 Design

Des fourchettes en fibres de bambou pour accompagner vos verrines. **10,90 € (10 pièces), Mathon. www.mathon.fr.**

3 Naturel

Des bols en palmier pour toutes vos créations culinaires. Cette vaisselle est écologique et 100 % biodégradable. **Bols Keops, 12 € (sachet de 25), Dinovia. www.dinovia.fr**

4 Écologique

Cette assiette rectangulaire avec 3 compartiments design est écologique car composée de fibres de canne à sucre. Elle résiste à l'eau, au froid et à la chaleur. **Assiette design Dedra 3 compartiments, 16,90 €, Biosylva. www.achatnature.com.**

5 Pack éco complet

Dans un robuste panier en métal, ce coffret de vaisselle en fibres de bambou, matériau réutilisable, est une bonne alternative à la vaisselle jetable. **Malette pique-nique, 29,95 €, Nature & Découverte.**

6 Efficace

Des couverts en fibres de bambou dans leur pochette de rangement. **Couverts de pique-nique en bambou, 4,95 €, Nature & Découverte.**

7 Indispensable

Ce couteau entièrement réalisé en bambou est solide et 100 % naturel. Indispensable à la coupe du fromage ou du gâteau en pique-nique. **Couteau bambou multiusage (9,5 cm), 6,99 €, Sabatier. www.mathon.fr**

Paradis des carnivores, où les restaurants servent la cuisine des gauchos, ces gardiens de troupeaux de bétail qui peuplent la pampa, l'Argentine exporte désormais ses recettes et ses vins hors d'Amérique du Sud, pour le plus grand bonheur des amateurs de bonne chère.

Don't cry for me ARGENTINA...

Mille et une saveurs aux goûts latinos

Bons vivants, les Argentins prennent le temps de vivre. Ils s'installent volontiers aux terrasses des cafés pour commander du tamal de la province de Salta. Ce met rustique remis au goût du jour est composé d'une feuille de maïs à l'intérieur de laquelle ont cuit des légumes et de la viande de bœuf.

De la province de La Pampa à la Patagonie, l'Argentine produit aussi une belle palette de charcuteries. Saucissons secs, à l'ail, parfumés, à chacun son terroir.

ARGENTINE, GRAND PAYS VINICOLE

Depuis quelques années, les vignerons argentins ont fait de grands progrès qualitatifs grâce au cépage malbec. Rouges ou blancs, leurs vins se positionnent en bonne place lors des dégustations dans les restaurants européens à la mode. Et au pays du tango, on sait lever son verre pour accompagner l'une des meilleures viandes du monde.

Dans la plupart des grands vignobles argentins, les vendanges se font encore manuellement pour préserver les vignes.

Tant à Buenos Aires qu'à la campagne, il n'est pas rare d'apercevoir un « asador » préparer son barbecue en pleine rue pour en vendre les meilleurs morceaux à des clients exigeants.

OÙ MANGER ARGENTIN EN FRANCE ?

À Paris

• Carnar, 13 rue de la Comète (VII^e).
Tél. 01 47 05 96 61 et www.carnar.fr
Depuis 1980, la boutique de Jorge Santa Marina, dont le nom est le diminutif de Carne argentina, propose viandes, vins, épicerie et plats cuisinés de son pays natal.

• Ma chère et tendre, 81 boulevard Gouvion-Saint-Cyr (XVII^e). Tél. 01 40 68 30 40 et www.machereettendre.fr
Un steakhouse coaché par le chef Éric Brujan, où les entrecôtes Black Angus made in Argentina sont à l'honneur.

• El Palenque, 5 rue de la Montagne-Sainte-Geneviève. (V^e). Tél. 01 43 54 08 99 et www.el-palenque.fr
Premier restaurant argentin installé dans la capitale, sa carte fait la part belle aux empanadas, pastel de choclo, chorizos criollos, viandes grillées à la braise et dulce de leche.

À Lyon

Puerto Argentino, 20 rue Rize (III^e).
Tél. 04 27 44 66 42 et www.puerto-argentino.fr
À vous les grands classiques du menu argentin. Les « viandars » sont à la fête et le coin épicerie vous permettra de prolonger le plaisir à la maison.

À Toulouse

La Cocina de Pato, 76 avenue des Minimes.
Tél. 06 37 08 99 05.
Dans un décor folklorique en diable, les initiés viennent déguster les spécialités et les belles pièces de viandes de bœuf, d'agneau et de porc.

Le climat de cet immense pays permet de faire pousser à peu près tous les légumes pour garnir les beignets d'empanadas et accompagner la viande.

Aux beaux jours, les façades et les terrasses colorées des restaurants porteños (de Buenos Aires) se font accueillantes pour proposer leurs menus typiques.

CULTURE CUISINE : « YERBA MATE » ET « DULCE DE LECHE » JOUENT LES STARS.

Incontournable, le yerba mate est la boisson nationale argentine. Cette infusion d'herbes légèrement amère, qui ressemble au thé, est préparée dans une calebasse et se boit à l'aide d'une paille métallique surnommée « bombilla ». Quant au dulce de leche, il s'agit d'une confiture de lait à tartiner sur du pain ou pour accompagner les alfajores, des pâtisseries typiques.

LA MEILLEURE VIANDE DU MONDE

L'Argentine est réputée pour l'excellence de sa viande. On la déguste jusqu'à plus faim dans les churrasquerías, des rôtisseries où elles cuisent sur un feu vif. Pour en sublimer les saveurs, la sauce chimichurri, à base de piments y est souvent utilisée comme une marinade (voir recette page suivante).

Empanadas à la viande

Pour 6 personnes

Préparation 30 minutes

Cuisson 30 minutes

POUR LA PÂTE : • 375 g de farine • 12 cl d'huile d'olive • sel

POUR LA GARNITURE :

- 600 g de viande hachée
- 80 g de raisins blonds
- 4 oignons • 1 jaune d'œuf
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de cumin et d'origan
- 1 c. à café de sucre en poudre
- 1 c. à soupe de concentré de tomate • 25 cl de bouillon de viande
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

1 Mélangez la farine avec 1 pincée de sel dans un saladier. Creusez une fontaine au centre. Versez-y l'huile et 12 cl d'eau, puis travaillez jusqu'à obtenir une pâte consistante. Laissez reposer. **2** Pelez et hachez les oignons. Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile et faites-y revenir les oignons sans coloration. Ajoutez la viande hachée, les épices, le sucre et le concentré de tomate. Salez, poivrez et faites revenir 3 minutes à feu doux. Hors du feu, versez le bouillon, ajoutez les raisins, mélangez et laissez reposer 30 minutes. **3** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Étalez la pâte, coupez-la en disques de 10 cm de diamètre. Garnissez la moitié de chaque empanada de la préparation à la viande. Rabattez l'autre moitié en formant un chausson. Pincez les bords en les soudant. Dorez au jaune d'œuf allongé d'un peu d'eau. **4** Posez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 25 minutes.

Humitas, pâte de maïs en feuille de maïs

Pour 6 personnes

Préparation 30 minutes

Cuisson 50 minutes

- 12 épis de maïs
- 12 feuilles de maïs
- 1 oignon
- 2 branches de basilic
- 50 g de beurre
- 25 cl de lait
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- 2 c. à café de piment en poudre
- sel

1 Débarrassez les épis de maïs de leurs feuilles. Réservez les plus larges. Égrainez et passez les grains au broyeur. Arrosez-les de lait. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le basilic. **2** Pelez et hachez l'oignon. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites-y frire l'oignon. Ajoutez les grains de maïs moulus, le basilic, saupoudrez de piment, salez et poivrez. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte collante. Faites blanchir les feuilles de maïs 1 minute dans de l'eau bouillante. Égouttez-les et séchez-les. **3** Placez 2 feuilles de maïs sur le plan de travail en les croisant. Garnissez-les de pâte de maïs, fermez-les en formant des petits paquets. Ficelez-les avec un morceau de feuille de maïs. **4** Portez à ébullition une cocotte d'eau salée, plongez-y les humitas et faites-les cuire 15 minutes à petits bouillons. Égouttez-les et servez chaud.

Soupe de pois chiches, pomme de terre et céleri

Pour 6 personnes

Préparation 30 minutes

Cuisson 35 minutes

- 500 g de pommes de terre
- 250 g de pois chiches en conserve
- 2 branches de céleri
- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

1 Égouttez les pois chiches. Pelez et coupez les pommes de terre en petits dés. Lavez et tronçonnez le céleri, gardez les feuilles pour la décoration finale. Pelez et émincez l'oignon. **2** Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une cocotte et faites-y revenir l'oignon sans coloration, ajoutez les légumes et faites-les revenir 5 minutes en mélangeant. **3** Salez, poivrez, couvrez de 2 litres d'eau et laissez cuire à légers frémissements pendant 30 minutes. Répartissez la soupe dans 6 bols. Décorez de feuilles de céleri. Servez aussitôt.

Steak de bœuf grillé sauce chimichurri aux herbes

Pour 6 personnes

Préparation 20 minutes

Cuisson 6 minutes

- 6 tranches de bifteck
- sel de Guérande
- poivre du moulin

POUR LA SAUCE CHIMICHURRI AUX HERBES

- 1 oignon • 3 gousses d'ail
- 3 branches de persil plat
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin
- 1 pointe de couteau de piment de Cayenne • sel

1 Pelez et émincez l'oignon. Pelez, dégermez et coupez l'ail en morceaux. Lavez, séchez et effeuillez le persil. Placez dans le bol d'un mixeur l'oignon, l'ail, le persil et les herbes de Provence. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte. Versez l'huile, le vinaigre et mixez à nouveau. Salez et poivrez. Répartissez la sauce dans 6 petits bols. **2** Faites chauffer un gril en fonte ou un barbecue. Faites griller les steaks 3 minutes sur chaque face pour une cuisson rosée (ou plus, selon le goût de chacun). Saupoudrez de fleur de Guérande et donnez un tour de moulin à poivre. **3** Servez avec la sauce chimichurri des asperges vertes en saison et des pommes de terre cuites au four.

Moulin d'Opio

Depuis 1848

L'Authenticité
de l'Huile d'Olive Française

Médaille d'Or 2013 Concours des Huiles d'Olive Provence-Alpes-Côte d'Azur

HUILE d'OLIVE de FRANCE

Cliquez, savourez !

www.moulin-opio.com

Crédit photos : Moulin d'Opio - © Laurent Renault - Fotolia.com - © BRASIMOBILE.COM

AOP NICE HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA OLIVES PRÉPARÉES HUILES AROMATISÉES ÉPICERIE FINE

Moulin d'Opio - 2 route de Châteauneuf - 06650 Opio - France t. 33 (0)4 93 77 23 03 f 33 (0)4 93 77 39 17 e accueil@moulinopio.com

Pressoirs, centrifugeuses, presse-agrumes

Les nouvelles machines à jus

On nous l'a rabâché pendant des années. Avec le sempiternel « mangez 5 fruits et légumes par jour » conjugué au retour du fait-maison, nous sommes devenus de plus en plus exigeants en cuisine. Et tant mieux ! Dernière tendance : les jus de fruits frais font leur come-back. Par Alexis Chenu.

Prix : 249,99 €
avec livre de recettes

L'Infiny press revolution, de Moulinex

On connaissait le presse-agrumes, le blender et ses smoothies, la traditionnelle centrifugeuse et voilà aujourd'hui le pressoir Infiny press revolution, lancé au mois de mai par Moulinex. Reprenant le même principe que celui des viticulteurs pour leur vin, la machine presse les fruits comme le raisin jusqu'à l'extrême pour extraire le plus de jus possible. À la différence d'un blender ou d'une centrifugeuse, la plupart des fruits ou légumes n'ont quasi plus besoin de préparation. Inutile d'éplucher les kiwis, d'équeuter ou d'épépiner les pommes et les poires, la machine trie, presse, fabrique jus de fruit, compote, coulis… sans le moindre effort de notre part. « La technologie du pressoir Moulinex permet d'extraire 35 % de jus en plus », dit la pub à la télé, et même 30 % de vitamines C en plus qu'une traditionnelle centrifugeuse. Si le montage fait penser à celui d'un jeu de construction, le résultat est juste parfait : du jus de fruit 100 % naturel, bien meilleur car fait maison.

C'est une tendance qui se confirme dans notre consommation de boissons. La tendance aux jus de fruit artisanaux est partout. Des marques type Tropicana qui cartonne en grande surface pour leur côté « 100% naturel » et rassurant, aux nouvelles boissons bio et artisanales sortant en épiceries, boire sain est devenu important. Exemple de succès éclatant : la marque de jus de fruits haut de gamme Alain Milliat, d'abord réservée aux palaces et tables des grands restaurants, est aujourd'hui distribuée partout en France, et même dans certains Monoprix. Dans le même esprit, la marque Granny's Secret, qui existait déjà aux États-Unis et en Angleterre, vient de débarquer à Paris et en province, dans les épiceries. « Du jus de fruit artisanal cuit au chaudron dans le flacon vintage », détaille la directrice de la marque. Une tonalité terroir et valeur sûre, aussi utilisée par Marcel Bio, nouvelle référence affichant en lettres blanches sur fond noir : « Fabrication Artisanale France. »

Le smoothie démodé

Devant l'engouement, le marché de l'électroménager s'est donc adapté. Rappelez-vous, il y a trois ou quatre ans, c'était la grande époque du blender, des 5 fruits et… (vous connaissez la suite), et des premiers smoothies, un terme pas toujours bien prononcé, pas vraiment « has been », mais moins connecté aujourd'hui à nos envies d'authenticité. « Si la consommation de smoothie n'a pas vraiment reculé, le terme lui-même a effectivement été trop utilisé, explique Guillaume Nicolas, chef de produit des préparations culinaires du groupe Seb. Les consommateurs l'associent à un mélange au blender, à un jus généralement lourd, riche, entier, alors que la tendance est aux jus de fruits frais, aux bars à jus aussi, ou aux lassis », ces nouveaux jus en provenance d'Inde et d'Indonésie (lire aussi notre dossier Les boissons maison, p. 38).

À la recherche du goût authentique

Relookées, plus compactes, plus design aussi, les centrifugeuses sorties cette année sur le marché affichent une ligne plus discrète, plus élégante, à l'image des derniers modèles Braun et Philips (voir shopping ci-contre). Les accessoires pour centrifugeuses développés pour les robots multifonction, comme chez Kenwood par exemple, permettent d'obtenir aussi de bons résultats. Pour aller plus loin dans la précision, Moulinex a même sorti son pressoir, l'Infiny press, sur lequel nous zoomons ce mois-ci. Un pressoir au look ultra moderne, reprenant le même principe que celui des viticulteurs pour leur vin : « Presser permet d'exploser la structure de la peau d'un fruit, explique Guillaume Nicolas, de libérer la partie charnue, sans oxyder, et d'aller vraiment dans le goût des choses. » Un résultat performant à l'essai et qui devrait inspirer la concurrence.

C'est tout nouveau, tout chaud !

Nouveau modèle de centrifugeuse aux formes arrondies et sexy chez Philips aussi. Un design bien léché, et une batterie d'options qui peuvent faire la différence : réservoir à pulpe intégré, cheminée de remplissage extra-large permettant de presser des fruits et des légumes entiers sans découpe (pommes, carottes, betteraves…), extraction jusqu'à 2 litres de jus en une seule fois, et fonction nettoyage automatique de la machine. Le meilleur rapport qualité prix du marché. **Centrifugeuse Viva Collection, 130 €, Philips.**

C'est la centrifugeuse la plus lookée du marché. Auréolée du prix du design de l'International Forum, un prix réputé, la machine sortie chez Braun début mai, joue les lignes pures et sobres et se décline en version acier, noir ou noir-acier. Le fonctionnement est simple (2 vitesses d'exécution), la cheminée de remplissage suffisamment large pour presser légumes et fruits entiers, et en 15 secondes vous obtenez votre jus de fruits. **J500, 160 €, Braun.**

C'est l'un des presse-agrumes les plus sophistiqués. Chic, élégant, tout en acier brossé, cette machine peu encombrante intègre une fonction centrifugeuse permettant d'extraire 7 % de jus en plus. Bec verseur à 15 cm de hauteur pour les grands verres, système stop-jus, ce modèle est la bonne alternative aux grosses machines. **Presse-agrumes Allure, 49,99 €, Russell Hobbs.**

Les recettes aux tomates

Bloody mary

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes

- 50 cl de jus de tomates
- 1 citron
- 1 citron vert
- 6 tomates cerise
- 20 cl de Vodka
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 2 gouttes de Tabasco
- sel de céleri
- sel et poivre

1 Pressez le jus du citron. Salez, poivrez le jus de tomates et ajoutez le tabasco. Mélangez dans un shaker le jus de citron, le jus de tomates assaisonné, la vodka, la sauce Worcestershire et secouez énergiquement. **2** Répartissez le bloody mary dans six verres. Brossez le citron vert sous l'eau chaude et coupez-le en tranches. Lavez et séchez les tomates cerise. Ajoutez une tranche de citron vert, une tomate cerise et des glaçons. Servez avec le sel de céleri.

Tomates séchées

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 1 heure

- **500 g de tomates cerise**
- **2 gousses d'ail**
- **huile d'olive**
- **sucre en poudre**
- **1 c. à soupe de thym**
- **sel et poivre du moulin**

1 Préchauffez le four à 120 °C (th. 4). Lavez les tomates, séchez-les et coupez-les en deux. Chemisez la plaque du four de papier sulfurisé. Posez-y les tomates côté bombé. **2** Pelez, dégermez et hachez les gousses d'ail. Arrosez les tomates d'un filet d'huile d'olive. Saupoudrez-les de sucre en poudre. Parsemez-les d'ail et de thym. Salez et donnez un tour de moulin à poivre. **3** Enfournez pour 1 heure environ. À servir avec des bruschettas, des pâtes, dans des cakes salés, salades, pistou rouge, etc.

Salade de tomates

Pour 6 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 10 minutes

- 800 g de tomates de variétés et couleurs variées
- 1 grosse poignée de pousses de betterave
- 2 petits oignons violets
- 100 g de petits pois frais écossés
- 8 radis roses
- 2 tiges de cerfeuil
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- **fleur de sel**
- **poivre blanc du moulin**

1 Plongez les petits pois dans l'eau bouillante salée et faites-les cuire 10 minutes. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide. Réservez. **2** Pelez et émincez finement les oignons violets. Lavez et coupez les tomates en morceaux. Épluchez, lavez et coupez les radis en petites rondelles. Lavez, séchez et effeuillez le cerfeuil. **3** Dans un saladier, mélangez les tomates, les petits pois, les oignons, les radis, les pousses de betterave et le cerfeuil. **4** Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez bien et répartissez dans les assiettes. Servez aussitôt.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération

Petit cheesecake tomate et fromage de chèvre

Pour 6 personnes
Préparation 15 minutes |
Réfrigération 1 heure |
Cuisson 10 minutes

- 3 tomates • 4 tiges de basilic
- mesclun • 150 g de beurre
- 400 g de fromage de chèvre frais
- 1 paquet de crackers
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- 1 c. à café de paprika • sel et poivre

1 Cassez les crackers dans un mixeur. Ajoutez le beurre, le paprika et du sel. Mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange fin. Posez six cercles à pâtisserie sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites une couche de préparation au fond de chaque cercle et placez au frais. **2** Préchauffez le four à 240 °C (th 8). Lavez et coupez les tomates en rondelles de 0,5 centimètre d'épaisseur. Posez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Salez, poivrez et parsemez-les d'herbes de Provence. Enfournez pour 10 minutes. **3** Lavez, séchez, effeuillez et hachez le basilic. Mélangez-le au fromage frais, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Sortez les tomates du four et laissez-les refroidir. Posez ensuite une rondelle de tomate dans chaque cercle. Recouvrez la d'une couche de fromage frais et ainsi de suite jusqu'en haut des cercles. Placez au frais au moins 1 heure. **4** Au moment de servir, glissez une spatule plate sous les cercles et posez-les dans les assiettes. Ôtez délicatement les cercles. Décorez de mesclun. Servez accompagné d'un coulis de poivrons rouges.

Tatin de tomates au romarin

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes |
Cuisson 30 minutes

- 500 g de tomates cerise
- 2 branches de romarin
- 250 g de pâte feuilletée
- huile d'olive
- sel et poivre du moulin

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez, séchez et coupez les tomates en deux. Badigeonnez d'huile le fond d'un moule à tarte. Placez-y les tomates côté bombé sur le moule. Parsemez de romarin. **2** Salez, poivrez et recouvrez le tout de la pâte feuilletée. Enfoncez bien les bords de la pâte entre les parois du moule et la garniture. Enfournez pour 30 minutes. **3** Sortez la tarte Tatin du four et démoulez-la aussitôt sur un plat de service en la retournant d'un seul coup. Servez aussitôt.

Tomates farcies

Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes |
Cuisson 55 minutes

- 6 belles tomates
- 100 g de quinoa
- 400 g de petites courgettes
- 1 oignon
- 3 branches de basilic
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

1 Rincez abondamment le quinoa sous l'eau froide. Placez-le dans une casserole et versez deux fois son volume d'eau. Portez à ébullition et faites cuire à feu doux environ 12 minutes. Égouttez-le, versez-le dans un saladier et laissez-le gonfler. **2** Lavez, séchez les tomates, coupez les chapeaux, évidez la chair, salez l'intérieur et retournez-les sur un plat pour les faire dégorger. Lavez et coupez les courgettes en tout petits dés. Pelez et émincez l'oignon. **3** Versez deux cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y revenir l'oignon avec les dés de courgette 5 minutes. Lavez, séchez et ciselez le basilic. Ajoutez au quinoa le mélange courgette oignon, puis le basilic, salez, poivrez et mélangez. **4** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Farcissez les tomates de la préparation et recouvrez des chapeaux. Enfournez pour 30 minutes. Servez chaud.

index des recettes

Boissons

Bloody mary p 140
Café glacé p 40
Citronnade p 40
Cocktail au prosecco et au jus de citron p 46
Cocktail de thé vert glacé à la menthe p 45
Cocktail Pimm's p 46
Coupe de cava aux fruits rouges p 45
Coupe menthe-pamplemousse p 44
Hydromel p 43
Jus de citron et gingembre p 44
Jus de pastèque et citron vert p 44
Lassi p 41
Limoncello p 46
Mojito sans alcool p 46
Punch p 42
Punch de marin p 45
Rosé pamplemousse p 42
Sangria pétillante aux billes de melon et pastèque p 45
Sangria p 41
Sirop maison p 40
Smoothie pomme, carotte et myrtilles en coque de golden p 44
Smoothie p 41
Thé glacé p 40
Vin blanc limé p 42

Entrées

Artichauts à l'italienne p 78
Brochette de gambas au barbecue p 79
Brochette de melon et jambon de Parme p 77
Cake aux poivrons et au thon p 82
Carpaccio de courgettes au parmesan, tomates et pignons p 55
Empanadas à la viande p 136
Gaspacho de concombre et laitue p 86
Gratin de courgette et d'aubergine aux figues fraîches p 80
Humitas, pâte de maïs en feuille de maïs p 136
Jeunes pousses aux fleurs de violette p 37
Légumes d'été grillés p 81
Lentilles corail au curry p 61
Maquereau du pêcheur p 84
Melon aux crevettes p 82
Pain de poisson au fromage blanc et crème aux herbes p 78
Petit cheesecake tomate et fromage de chèvre p 140
Petits palmiers olive romarin p 77
Pizza du soleil p 60
Poivrons roulés à la feta p 54
Poivron au chèvre p 54
Pomme de terre au barbecue p 84
Quiche à la brousse et à la menthe p 60
Salade de pois chiches p 67
Salade de tomates p 140
Salade de tomates cerises et séchées, feta et jambon italien p 79
Salade extraordinaire aux aubergines grillées p 81
Salade pyrénéenne aux myrtilles et au chèvre p 76
Soupe de pois chiches, pomme de terre et céleri p 136
Soupe froide tomate melon p 86
Tartare de tomate et courgette en verrines p 82
Tatin de tomates au romarin p 141
Terrine aubergine et thon p 80
Terrine de poivrons et aubergines p 66
Tian de légumes confits à l'olive p 84
Tomates séchées p 140
Verrine de chèvre, tomate confite et jambon cru p 82

Plats

Aubergines en papillote p 55
Aubergines farcies comme à Bonifacio p 98
Bar grillé aux herbes p 93
Boulettes de lentilles corail p 66
Brochette express de poulet aux épices p 89
Brochettes de veau à l'orientale p 89
Camembert à la braise p 88
Côte de bœuf barbecue au gros sel p 97
Couscous de légumes aux épices douces p 67
Crumble de légumes p 55
Éclade de moules p 93
Galette de pommes de terre aux navets p 67
Hamburger au barbecue p 96
Hamburger au tofu p 66
Lapin au barbecue p 95
Lasagnes à la ricotta, épinards et mascarpone p 60
Magret de canard aux cerises p 90
Magret de canard aux myrtilles p 90
Parmentier de poivrons et feta p 54
Petits farcis estivaux p 95
Poivrons farcis à la merguez p 99
Risotto de courgettes aux tomates séchées p 66
Rôti de porc froid charcutière p 102
Salade chaude aux gésiers p 91
Salade d'été aux pêches p 94
Salade de blé tex mex p 61
Salade de pâtes italienne à la roquette p 94
Salade de quinoa aux figues et chèvre p 61
Sardines grillées et sauce au yaourt p 101
Steak de bœuf grillé sauce chimichurri aux herbes p 136
Tajine de légumes p 67
Tajine de pintade aux citrons confits et figues fraiches p 91
Tartare de poisson façon Funambuline p 101
Tomates farcies p 141

Desserts

Bettelmann (mendiant à la cerise noire) p 114
Charlotte à la framboise et cassis p 109
Clafoutis à l'abricot, amande et romarin p 105
Clafoutis aux cerises express p 69
Clafoutis cerise déstructuré p 70
Cobbler aux mûres (États-Unis) p 108
Coupe de crème au mascarpone et à la framboise façon crumble p 106
Crumble aux cerises p 104
Gaspacho de fraises p 116
Glace à la pêche p 34
Glace au chocolat noir p 30
Glace meringuée p 31
Glace vanille et noix caramélisées p 32
Granité à la pastèque p 111
Granité aux fraises p 28
Muffins au chocolat et à la groseille p 108
Nectarines au four p 110
Pastèque et melon en salade au thé vert p 107
Pavlova p 114
Pêché épicé p 105
Pétales de roses cristallisées p 37
Ramequin de melon et fraise à l'anisette p 109
Salade de fruits à la mousse de fromage blanc p 107
Salade de pêche et nectarine au gingembre et à la menthe p 113
Sorbet au basilic p 30
Sorbet facile tout fruit p 29
Tarte à la framboise p 113
Tarte aux abricots façon crumble p 110
Tiramisu à la cerise parfumée à la cannelle p 106
Verrines de fruits d'été p 116

La chaîne marmiton

c'est gratuit !

Rêvez, voyagez

Chaque jour, une nouvelle recette

Tous les mercredis, notre dessin animé décalé

Jouez avec lui, tentez de le séduire !

Défiez-nous dans "1 minute, 1 recette"

www.youtube.com/marmiton

News Marmiton

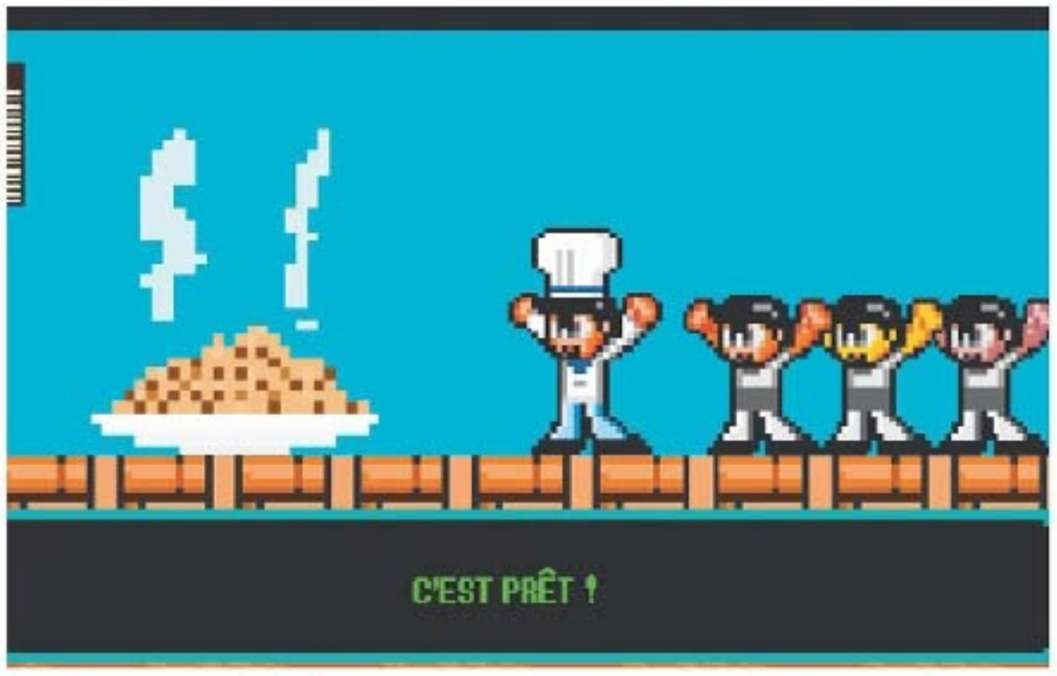
Vos courriers, nos actus…
Cette page est aussi la vôtre !

N'hésitez pas à nous écrire, sur notre mur Facebook ou à Chef@marmiton.org pour partager avec nous toutes vos idées, remarques, envies, coups de cœur, ou même coups de gueule…

Venez rencontrer l'équipe !

Les « déjeuners portes ouvertes » ont lieu une fois par mois dans la cuisine Marmiton (Paris IIe). L'occasion pour vous de nous rencontrer autour d'un buffet et de découvrir nos nouveautés, nos projets nos idées… Et de nous donner votre avis !

› Inscrivez-vous sur : http://bit.ly/dejmarmiton



Le rétro-gaming, c'est quoi ?

• C'est redécouvrir des jeux vidéo d'il y a longtemps. C'est ce que Marmiton vous propose avec sa nouvelle série animée « Kitchen fighter », qui revisite des classiques des jeux vidéo sous forme de recettes.

› http://bit.ly/jeumarmiton

Équations gourmandes

Quand Claire, de Marmiton, et Hervé, d'Hervé Cuisine, posent des équations, le résultat est toujours à la hauteur et l'heure est à la bonne humeur.

› http://bit.ly/equationsgourmandes

Goûtez avec les yeux…

Les petits plats, c'est mieux quand on les voit. Retrouvez des milliers de photos qui vous feront saliver devant votre écran…

- **Pinterest : http://pinterest.com/marmiton**
- **Instagram : http://instagram.com/marmiton_org**
- **Sur Marmiton : http://www.marmiton.org/photos/**

QUESTION D'EMMA Bonjour, dans le dernier numéro « Recettes légères et créatives de printemps », ne manque-t-il pas le sucre dans les ingrédients de la pâte sablée en page 39 ?

Tout à fait, une coquille s'est glissée dans la recette… Il faut rajouter 125 g de sucre pour les 150 g de beurre, 3 jaunes d'œufs, 250 g de farine et 1 cuillerée à café de sel indiqués dans les ingrédients.

ERRATUM Dans le dernier numéro, un doublon de page (pages identiques en 120 et 122) s'est produit dans le dossier spécial bio, « Amap et locavores ». Nous avons donc republié le dossier complet sur marmiton.org, vous y accéderez à l'adresse www.marmiton.org/part/marmiton-magazine/pdf/mag11_locavores.pdf (ou en flashant ce code) **Comme quoi, même après plusieurs relectures, il reste parfois encore des erreurs. Toutes nos excuses…**

web

Et si ce soir
vous n'avez pas envie
de cuisiner...

Le Vert Pistache
Cuisine méditerranéenne

marmiton
restos

Des restaurants **testés** et **approuvés** par les marmitonautes.

www.marmiton.org/restos

Disponible sur
l'App Store

Jamais sans...

Quel ustensile de cuisine ou quel aliment emportez-vous systématiquement en vacances ?
Les contributeurs de ce numéro de Marmiton ont répondu...

Mes indispensables de voyage : les cristaux d'huiles essentielles (basilic, herbes de Provence, amande et vanille), des arômes naturels bio hyper concentrés et légers à transporter pour parer à toute éventualité.
Christopho

Un Opinel ! Pour être sûre d'avoir un bon couteau de cuisine et toujours pratique pour pique-niquer en montagne. Je ne me sépare jamais non plus de mon thé préféré et de ma fleur de sel. **Claire**

Mes boullons prêts à l'emploi. Comme ceux de Gérald Passédat du Petit Nice (mon chouchou, c'est le Cap Canaille pour les poissons).
Julien

Le dernier exemplaire de Marmiton, histoire de ne jamais être à court d'idées... **Dany**

Du curcuma, le thé des songes (du Palais des thés) et un couteau suisse. **Stéphanie**

Ce n'est pas facile comme question... Une gourde isotherme peut-être ?
Alex

En bonne bretonne, du beurre salé !!
Mathilde

Jamais sans mon « Le goût de... », des petits bouquins parus au Mercure de France qui font découvrir des villes, pays et régions à travers leur cuisine, ambiances, littérature... On peut faire le tour du monde avec !
Nathalie

Une mandoline, elle sait tout faire.
Magalie

Et vous, de quoi ne vous séparez-vous jamais ?
Dites-le nous sur notre mur Facebook
en précédant votre réponse de #jamaissans

Des moules et caissettes à cupcakes pour les goûters gourmands.
Jérémy

CONCEPTION
Publications Grand Public

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON
Christophe Duhamel, Dany Duran, Claire Debruille, Magalie Collin

RÉALISATION
COM'Presse
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60.
Direction artistique : Ziga Rajic
Chef de studio : Alain Adone
Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos

Secrétariat de rédaction : Samuel de Cardaillac, Amanda Schrepf, Olivier Vignancour
Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart
Service photo : Carole Hiro, Mathilde Loncle

ÉDITION
PGP/Axel Springer France
Direction générale : Marie Guiton
Éditrice : Stéphanie Hauville
Coordination éditoriale : Nathalie Grivot
Promotion : Sandra Meneghini

Fabrication : Bruno Matillat
Impression : Maury Imprimeurs, zone industrielle RN 152 45300 Manchecourt
Photogravure : Jean-Claude Lajous, Morgan Delage, COM'Presse, Point 4 Paris
Distribution : Presstalis

PUBLICITÉ
Groupe Aufeminin.com
Tél. 01 53 57 79 00.
Présidente directrice générale : Marie-Laure Sauty de Chalon

Directrice générale de la régie : Agnès Alazard-Rool
Directrice commerciale : Cécile Beziat

Service abonnement et anciens numéros : Tél. 03 44 62 52 02
www.marmiton.org (rubrique magazine)
marmitonmag@axelspringer.fr

Vente au numéro : DESTINATION MEDIA 01 56 82 12 07 (numéro réservé aux diffuseurs et dépositaires de presse).

Marmiton magazine est édité par PGP SAS
192 avenue Charles-de-Gaulle 92523 Neuilly-sur-Seine Cedex

Actionnaire principal : Axel Springer France
Directrice de la publication : Marie Guiton

ISSN : 2114 – 110 X
CPPAP : 1114 K91573
Dépôt légal : à parution

Ce magazine a été imprimé sur du papier 100 % recyclé

IMPRIM'VERT
OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2012 www.ojd.com

PHILIPS CUISINE

PUBLI-COMMUNIQUÉ

TOUS LES JOURS FAIT MAISON

Avec sa nouvelle gamme d'appareils culinaires, Philips vous facilite la vie ! Matériaux premium, design ultramoderne et technologies de pointe, place au fait maison en un temps record.

VITAMINEZ !

Avec la centrifugeuse...

... 5 fruits et légumes par jour ? Rien de plus facile : elle extrait en quelques secondes le jus de tous vos fruits et légumes, recueille leur pulpe dans un réservoir et se nettoie en 1 minute ! Adieu les corvées d'épluchage et de nettoyage !

GRILLEZ !

Avec le barbecue d'intérieur...

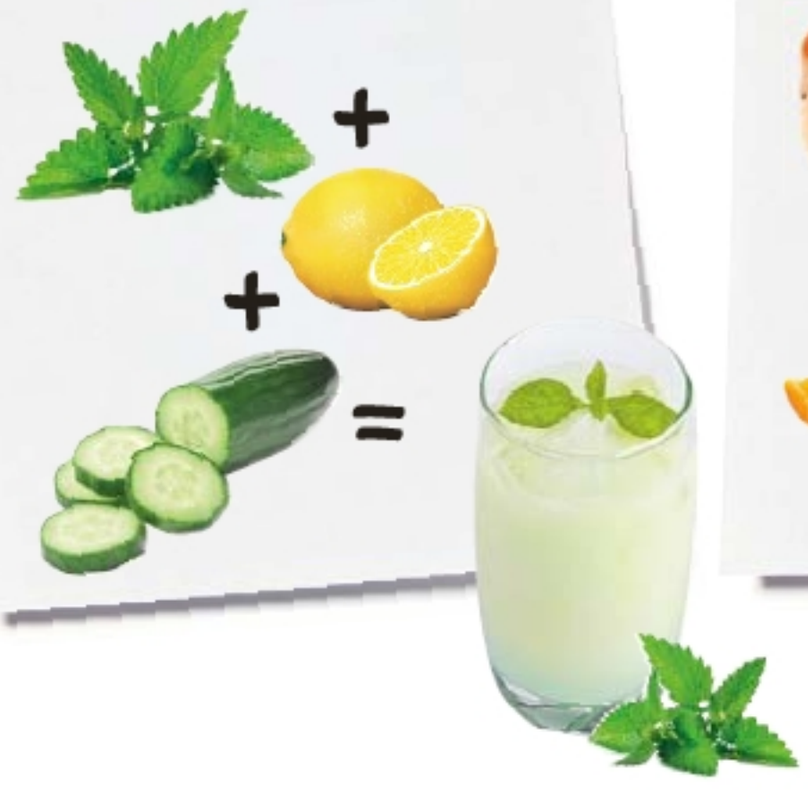
... Une surface grill et un coin plancha qui vous permettent de réaliser, quelle que soit la météo, des grillades savoureuses. Ses deux diffuseurs donneront à vos viandes la saveur d'une cuisson au feu de bois et à vos légumes un parfum doucement épicé.

MIXEZ !

Avec le blender...

... Quelques minutes vous suffiront pour réaliser toutes vos préparations. Son moteur puissant associé à ses 6 lames tranchantes font de lui l'expert des smoothies, soupes, crèmes, glaces ou sauces. Bref, rien ne lui résiste !

Le granité vitaminé



Les Saint-Jacques aux agrumes

Le smoothie gourmand

DÉCOUVREZ TOUTE LA GAMME SUR WWW.PHILIPS.FR

PHILIPS

www.publistory.fr Crédits photos : D.R. - Philips France – SAS au capital de 159 000 000 € – 402 805 527 RCS Nanterre. Modèles présentés : Centrifugeuse, ref. HR 1855 (disponible en noir ou blanc) - Blender, ref. HR 2097/OX - Barbecue-plancha d'intérieur, ref. HD 6360/20.

One-Touch Premium

Le barbecue qui sait tout faire : griller, rôtir, mijoter.

Le One-Touch Premium, doté de nombreux équipements qui vous simplifient la vie, assure une cuisson au charbon irréprochable. Grâce à son couvercle fermé, il conserve tout le moelleux et toutes les saveurs des aliments.

Apprenez à réaliser cette recette sur : barbecueweber.fr

La GASTRONOMIE D'EXTÉRIEUR

weber